

# 7月

## トレーニング室利用時間(シャワー室、更衣室含む)

|   |             |
|---|-------------|
| 朝 | 09:00~12:00 |
| 昼 | 13:00~17:00 |
| 夜 | 18:00~21:30 |

●のついた時間が、ご利用できます。(変更になる場合もあります)

7月5日 更新

|    |   |   | 日      | 月  | 火   | 水  | 木  | 金  | 土 |
|----|---|---|--------|----|-----|----|----|----|---|
| 30 |   |   | 1      | 2  | 3   | 4  | 5  | 6  |   |
| 朝  |   | 朝 | ●      | 朝  | 休館日 | 朝  | ●  | 朝  | ● |
| 昼  |   | 昼 | ●      | 昼  | 休館日 | 昼  | ●  | 昼  | ● |
| 夜  |   | 夜 | ●      | 夜  | ●   | 夜  | ●  | 夜  | ● |
| 7  |   |   | 8      | 9  | 10  | 11 | 12 | 13 |   |
| 朝  | ● | 朝 | ●      | 朝  | 休館日 | 朝  | ●  | 朝  | ● |
| 昼  | ● | 昼 | ●      | 昼  | 休館日 | 昼  | ●  | 昼  | ● |
| 夜  | ● | 夜 | ●      | 夜  | ●   | 夜  | ●  | 夜  | ● |
| 14 |   |   | 15 海の日 | 16 | 17  | 18 | 19 | 20 |   |
| 朝  | ● | 朝 | ●      | 朝  | 休館日 | 朝  | ●  | 朝  | ● |
| 昼  | ● | 昼 | ●      | 昼  | 休館日 | 昼  | ●  | 昼  | ● |
| 夜  | ● | 夜 | ●      | 夜  | ●   | 夜  | ●  | 夜  | ● |
| 21 |   |   | 22     | 23 | 24  | 25 | 26 | 27 |   |
| 朝  | ● | 朝 | ●      | 朝  | 休館日 | 朝  | ●  | 朝  | ● |
| 昼  | ● | 昼 | ●      | 昼  | 休館日 | 昼  | ●  | 昼  | ● |
| 夜  | ● | 夜 | ●      | 夜  | ●   | 夜  | ●  | 夜  | ● |
| 28 |   |   | 29     | 30 | 31  | 1  | 2  | 3  |   |
| 朝  | ● | 朝 | ●      | 朝  | 休館日 | 朝  |    | 朝  |   |
| 昼  | ● | 昼 | ●      | 昼  | 休館日 | 昼  |    | 昼  |   |
| 夜  | ● | 夜 | ●      | 夜  | ●   | 夜  |    | 夜  |   |