

下記の時間帯は運動指導員が在籍します。  
運動に関するご相談等ありましたら、お気軽にお声かけください。



## 中山公園フィットネスルーム 指導員在席スケジュール



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2 10:00～12:00	3 15:00～16:00	4 10:00～12:00	5 15:00～16:00	6 10:00～12:00	7
8	9 10:00～12:00	10 15:00～16:00	11 10:00～12:00	12 停電作業のため 午前中の利用は できません！！ 15:00～16:00	13 10:00～12:00	14
15	16 10:00～12:00	17 15:00～16:00	18 10:00～12:00	19 15:00～16:00	20 10:00～12:00	21
22	23 10:00～12:00	24 15:00～16:00	25 10:00～12:00	26 15:00～16:00	27 ストレッチ体操 お休み	28 営業時間 17:00まで →
29 営業時間 17:00まで →	30 営業時間 17:00まで →	31	★ストレッチ教室・・・毎週 水・金 11時～ ★らくらくトレーニング・・・毎週 火・木 15時～			

年末年始の営業日と利用時間にご注意ください！！

- ★ 12/28～30 ・ 1/4 ……9:00～17:00まで利用できます。
- ★ 12/31～1/3……休館
- ★ 1/5～通常通り

お問合せ：中山公園管理事務所 (086)472-6060



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
*1日～3日 休業日 4日 営業時間 17:00まで 5日～通常営業			1 休業日	2 休業日	3 休業日	4 営業時間 9:00～17:00
5	6 10:00～12:00	7 15:00～16:00	8 10:00～16:30	9 15:00～16:00	10 10:00～12:00	11
12	13	14 15:00～16:00	15 10:00～16:30	16 15:00～16:00	17 10:00～12:00	18
19	20 10:00～12:00	21 15:00～16:00	22 10:00～12:00	23 15:00～16:00	24 10:00～12:00	25
26	27 10:00～12:00	28 15:00～16:00	29 10:00～12:00	30 15:00～16:00	31 10:00～12:00	※都合により時間を変更する場合があります

