

【利用時間】 ◆火曜日：午前9時30分～12時 ※10分前に順番を決める抽選を行います。

(①午前9時30分～、②午前10時20分～、③午前11時10分～)

**登録証発行日
の注意点**

■の日は登録証発行日のため、利用時間は①②の時間のみです。
※③は登録証発行の時間のため、**新規登録者以外は利用できません。**

◆土曜日：午後2時～4時30分 ※10分前に順番を決める抽選を行います。

(①午後2時～、②午後2時50分～、③午後3時40分～)

◎50分ごとの総入れ替え制 (50分あたりの定員は16名)

※定員を超えた場合は、トレーニング回数を制限しての利用となりますので
ご了承ください。また、午前9時30分(午後2時)～は混雑が予想されますので、
他時間帯への参加ご協力をお願いします。

《令和7年》

4月	火	土
	1	5
	8	12
	15	19
	22	26
29		

5月	火	土
		8
	6	10
	13	17
	20	24
27	31	

6月	火	土
	3	7
	10	14
	17	21
	24	28

7月	火	土
	1	5
	8	12
	15	19
	22	26
29		

8月	火	土
		2
	5	9
	12	16
	19	23
26	30	

9月	火	土
	2	6
	9	13
	16	20
	23	27
30		

10月	火	土
		4
	7	11
	14	18
	21	25
28		

11月	火	土
		1
	4	8
	11	15
	18	22
25	29	

12月	火	土
	2	6
	9	13
	16	20
	23	27
30		

《令和8年》

1月	火	土
		8
	6	10
	13	17
	20	24
27	31	

2月	火	土
	3	7
	10	14
	17	21
	24	28

3月	火	土
	3	7
	10	14
	17	21
	24	28
31		

★セルフパワリハに参加される方へのお願い★

◎参加される場合は下記の点についてご協力ください。ご協力いただけない場合は参加をお断りする場合があります。

- ・手洗い等の基本的な感染対策の実施にご協力をお願いします。
- ・発熱や咳等、比較的軽い風邪症状が見られる場合は、教室の参加をお控えください。
- ・持ち物…利用登録証・ファイル・上靴・飲み物・タオル・筆記用具
- ・広野会場への車での参加は出来ません(駐車場利用不可)。
- ・この事業に関する問い合わせは、下記までお願いします。会場への問い合わせはご遠慮ください。