

利用日	時間	実施種目	受付開始日	時間	
7/14	火	①9:00~ トレーニングルーム 卓球・アーチェリー・ヨーガ	7/11	土	9:15~
		②12:30~ トレーニングルーム 卓球・アーチェリー			12:45~
		③15:30~ トレーニングルーム 卓球・アーチェリー			15:45~
		④18:30~ トレーニングルーム 卓球			18:45~
7/15	水	①9:00~ トレーニングルーム バドミントン・卓球・弓道・軽体操	7/12	日	9:15~
		②12:30~ トレーニングルーム バドミントン・ミニテニス・卓球・弓道			12:45~
		③15:30~ トレーニングルーム バドミントン・ミニテニス・インディアカ・卓球・弓道			15:45~
		④18:30~ トレーニングルーム バドミントン・卓球・弓道			18:45~
7/16	木	①9:00~ トレーニングルーム 卓球・アーチェリー・リズム体操	7/13	月	9:15~
		②12:30~ トレーニングルーム 卓球・アーチェリー			12:45~
		③15:30~ トレーニングルーム 卓球・アーチェリー			15:45~
		④18:30~ トレーニングルーム 卓球・アーチェリー			18:45~
7/17	金	①9:00~ トレーニングルーム 卓球・弓道・ヨーガ	7/14	火	9:15~
		②12:30~ トレーニングルーム バドミントン・ミニテニス・卓球・弓道			12:45~
		③15:30~ トレーニングルーム バドミントン・ミニテニス・インディアカ・卓球・弓道			15:45~
		④18:30~ トレーニングルーム バドミントン・卓球・弓道			18:45~
7/18	土	①9:00~ トレーニングルーム 卓球・アーチェリー	7/15	水	9:15~
		②12:30~ トレーニングルーム 卓球・アーチェリー			12:45~
		③15:30~ トレーニングルーム 卓球・アーチェリー			15:45~
		④18:30~ トレーニングルーム 卓球・アーチェリー			18:45~
7/19	日	①9:00~ トレーニングルーム バドミントン・卓球・弓道	7/16	木	9:15~
		②12:30~ トレーニングルーム 卓球・弓道			12:45~
		③15:30~ トレーニングルーム 卓球・弓道			15:45~
		④18:30~ トレーニングルーム 卓球			18:45~
7/20	月	休館日			
7/21	火	①9:00~ トレーニングルーム 卓球・アーチェリー・ヨーガ	7/18	土	9:15~
		②12:30~ トレーニングルーム 卓球・アーチェリー			12:45~
		③15:30~ トレーニングルーム 卓球・アーチェリー			15:45~
		④18:30~ トレーニングルーム 卓球			18:45~
7/22	水	①9:00~ トレーニングルーム バドミントン・卓球・弓道・軽体操	7/19	日	9:15~
		②12:30~ トレーニングルーム バドミントン・ミニテニス・卓球・弓道			12:45~
		③15:30~ トレーニングルーム バドミントン・ミニテニス・インディアカ・卓球・弓道			15:45~
		④18:30~ トレーニングルーム バドミントン・卓球・弓道			18:45~