

令和8年8月 エアロバイク開放日

利用時間 9:00-17:00
(一部夜間開放 有)

東庄町公民館1階研修室A
一部東庄町役場会議室

		月	火	水	木	金	土	日
		3	4	5	6	7	1/8	2/9
午前	開放日			開放日 20:00まで	開放日 20:00まで 講習10:30-11:30	開放日		
10		11	12	13	14	15	16	
午前	開放日 20:00まで			開放日				
17		18	19	20	21	22	23	
午前	開放日 20:00まで	開放日 20:00まで	開放日 20:00まで	開放日 20:00まで	開放日			
24		25	26	27	28	29	30	
午前		開放日 20:00まで	開放日 20:00まで	開放日 20:00まで 講習10:30-11:30	開放日			
31			栄養補給（ほどほどに） 水分補給！しっかり睡眠 と適度な運動で夏バテ予防					
午前	開放日 20:00まで							

栄養補給（ほどほどに）
水分補給！しっかり睡眠
と適度な運動で夏バテ予防

