令和7年　自主トレーニング事業月別予定表　　**10月**　　文京保健所　保健サービスセンター

	日	月	火	水	木	金	土
日				1	2	3	4
時間				**基礎コース** 13:00～21:30	9:00～12:00 17:30～21:30	17:30～21:30	9:00～21:30
日	5	6	7	8	9	10	11
時間	9:00～17:30	13:00～21:30	17:30～21:30	9:00～21:30	17:30～21:30	17:30～21:30	9:00～21:30
日	12	13	14	15	16	17	18
時間		9:00～17:30	17:30～21:30	17:30～21:30	9:00～12:00 17:30～21:30	13:00～21:30	**心電図等コース** 13:00～21:30
日	19	20	21	22	23	24	25
時間	9:00～17:30	**館内清掃**	9:00～12:00 17:30～21:30	9:00～21:30	17:30～21:30	9:00～21:30	**基礎コース** 13:00～21:30
日	26	27	28	29	30	31	
時間	9:00～17:30	9:00～21:30	17:30～21:30	**基礎コース** 13:00～21:30	17:30～21:30	9:00～21:30	

自主トレーニングのできる時間

自主トレーニングのできない時間