水戸市体育施設トレーニング室開放予定表

2026 10月

会場		アダストリアみとアリーナ（東町運動公園体育館）			リリーアリーナＭＩＴＯ（青柳公園市民体育館）			内原ヘルスパーク			下入野健康増進センター		
時間帯		9:00～12:00	12:00～17:00	17:00～22:00	9:00～12:00	12:00～17:00	17:00～22:00	9:00～12:00	12:00～17:00	17:00～22:00	9:00～12:00	12:00～17:00	17:00～22:00
1	木	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
2	金	○	○	○	○	○	○	11時～	○	○	○	○	○
3	土	×	×	19時～	○	○	○	○	○	○	○	○	○
4	日	×	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○
5	月	休　園　日											
6	火	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	●
7	水	×	×	×	○	○	○	○	○	○	●	●	●
8	木	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	●
9	金	×	×	×	○	○	○	11時～	○	○	●	●	●
10	土	×	×	19時～	×	×	18時～	○	○	○	●	●	●
11	日	×	×	×	×	×	18時～	○	○	○	●	●	●
12	月	○	○	○	×	×	18時～	○	○	○	●	●	●
13	火	○	○	○	○	○	○	○	○	○	休　園　日		
14	水	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	●
15	木	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	●
16	金	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	●
17	土	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	●
18	日	×	×	×	○	○	○	○	○	○	●	●	●
19	月	休　園　日											
20	火	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	●
21	水	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	●
22	木	○	○	○	×	13時～	○	○	○	○	●	●	●
23	金	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	●
24	土	×	×	×	○	○	○	○	○	○	●	●	●
25	日	水戸黄門漫遊マラソン									○	○	○
26	月	休　園　日											
27	火	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
28	水	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
29	木	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
30	金	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
31	土	×	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○
時間帯		9:00～12:00	12:00～17:00	17:00～22:00	9:00～12:00	12:00～17:00	17:00～22:00	9:00～12:00	12:00～17:00	17:00～22:00	9:00～12:00	12:00～17:00	17:00～22:00

凡例	○ 一般開放	✖ 開放中止	△ 施設問合せ	● 一般開放（シャワー使用不可）	※時間表示の場合は，一般開放開始（または終了）時間 例　～14：00（14時で終了）　18：00～（18時から開放）

◎開放時間　9：00～22：00　　※予定については，変更となる場合もございます。

○お問合せ

・アダストリアみとアリーナ　TEL 029-303-6335
・リリーアリーナＭＩＴＯ　TEL 029-225-6931
・内原ヘルスパーク　TEL 029-259-6889
・下入野健康増進センター　TEL 029-297-8570