水戸市体育施設トレーニング室開放予定表

2026 11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	日	✕	✕	✕	○	○	○	○	○	○	○	○	○
2	月	休　園　日											
3	火	○	○	○	○	○	○	✕	✕	✕	○	○	○
4	水	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
5	木	○	○	○	○	○	○	○	○	○	11時～	○	○
6	金	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
7	土	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
8	日	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
9	月	休　園　日											
10	火	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
11	水	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
12	木	○	○	○	○	○	○	○	○	○	11時～	○	○
13	金	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
14	土	✕	✕	19時～	✕	✕	✕	○	○	○	○	○	○
15	日	✕	✕	19時～	✕	✕	✕	○	○	○	○	○	○
16	月	休　園　日											
17	火	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
18	水	✕	✕	✕	○	○	○	○	○	○	○	○	○
19	木	○	○	○	○	○	○	○	○	○	11時～	○	○
20	金	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
21	土	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
22	日	✕	✕	19時～	✕	✕	18時～	○	○	○	○	○	○
23	月	○	○	○	✕	✕	✕	○	○	○	○	○	○
24	火	○	○	○	○	○	○	○	○	○	休　園　日		
25	水	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
26	木	○	○	○	○	○	○	○	○	○	11時～	○	○
27	金	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
28	土	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
29	日	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
30	月	休　園　日											
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