

市民体育館トレーニング室ワンポイント指導日

2018年 1月

日	月	火	水	木	金	土
	1 ~ 休館日 (1日~3日) ~	2	3	4 17:00閉館	5 18:30~20:30 協会 (出口)	6 18:30~20:30 協会 (出口)
7	8 9:00~12:00 財団 (藤岡) 18:30~20:30 協会 (出口)	9 9:00~12:00 財団 (中島) 18:30~20:30 協会 (山森)	10 18:30~20:30 協会 (出口)	11 9:00~12:00 財団 (中村) 12:00~18:00 ご利用できません	12 9:00~18:00 ご利用できません 18:30~20:30 協会 (出口)	13 9:00~18:00 ご利用できません
14	15 9:00~12:00 財団 (濱屋) 18:30~20:30 協会 (山森)	16 18:30~20:30 協会 (出口)	17 18:30~20:30 協会 (出口)	18	19 18:30~20:30 協会 (出口)	20 18:30~20:30 協会 (山森)
21	22 18:30~20:30 協会 (出口)	23 18:30~20:30 協会 (山森)	24 18:30~20:30 協会 (出口)	25	26 18:30~20:30 協会 (出口)	27 18:30~20:30 協会 (山森)
28	29 17:00閉館	30 18:30~20:30 協会 (出口)	31 18:30~20:30 協会 (山森)			

※予定につきましては、変更になる場合があります。

※パワーリフティング協会の指導日は、「主にフリーウェイトの指導」になります。(上記の時間帯以外でも指導を行う場合があります)

※財団指導員の指導日は、「主にマシンなどの指導」になります。