

市民体育館トレーニング室ワンポイント指導日

2018年 4月

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