

市民体育館トレーニング室ワンポイント指導日

2018年 8月

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

※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。