

市民体育館トレーニング室ワンポイント指導日

2018年 6月

日	月	火	水	木	金	土
					1 10:00～12:00 財団（中村） 18:30～20:30 協会（出口）	2 18:30～20:30 協会（出口）
3	4 一日ご利用できません	5 18時までご利用 できません 18:30～20:30 協会（出口）	6 14:00～16:00 財団（中村） 18:30～20:30 協会（山森）	7 18:30～20:30 協会（出口）	8 18:30～20:30 協会（出口）	9 18:30～20:30 協会（山森）
10 17:00～19:00 財団（藤岡）	11 13:00～15:00 財団（藤岡） 18:30～20:30 協会（山森）	12 18:30～20:30 協会（出口）	13 18:30～20:30 協会（出口）	14	15 18:30～20:30 協会（山森）	16 15:00～17:00 財団（藤岡） 18:30～20:30 協会（出口）
17 17:00～19:00 財団（中村）	18 18:00～20:00 財団（藤岡） 18:30～20:30 協会（山森）	19 18:30～20:30 協会（出口）	20 18:30～20:30 協会（山森）	21 18:30～20:30 協会（出口）	22 18:00～20:00 財団（中村） 18:30～20:30 協会（出口）	23 18:30～20:30 協会（山森）
24	25 13:00～15:00 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（出口）	28 18:30～20:30 協会（山森）	29 18:30～20:30 協会（出口）	30 13:00～15:00 財団（中村） 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。