

# 市民体育館トレーニング室ワンポイント指導日

## 2018年12月

日	月	火	水	木	金	土
						1 15:00～17:00 財団（齋藤） 18:30～20:30 協会（出口）
2 10:00～12:00 財団（中村）	3 10:00～12:00 財団（東） 18:30～20:30 協会（出口）	4 18:30～20:30 財団（齋藤）	5 18:30～20:30 協会（出口）	6 18:30～20:30 協会（山森）	7 18:30～20:30 協会（出口）	8 10:00～12:00 財団（藤岡） 18:30～20:30 協会（出口）
9 13:00～15:00 財団（東）	10 <b>施設安全点検日</b> <b>13:00閉館</b>	11 18:00～20:00 財団（東） 18:30～20:30 協会（出口）	12 11:00～13:00 財団（藤岡） 18:30～20:30 協会（山森）	13 18:30～20:30 協会（出口）	14 10:00～12:00 財団（中村） 18:30～20:30 協会（山森）	15 10:00～12:00 財団（齋藤） 18:30～20:30 協会（出口）
16 13:00～15:00 財団（東）	17 18:30～20:30 財団（中村） 18:30～20:30 協会（出口）	18 18:30～20:30 協会（山森）	19 18:00～20:00 財団（藤岡） 18:30～20:30 協会（出口）	20	21 10:00～12:00 財団（齋藤） 18:30～20:30 協会（山森）	22 14:00～16:00 財団（藤岡） 18:30～20:30 協会（出口）
23	24 15:00～17:00 財団（中村） 18:30～20:30 協会（出口）	25 18:30～20:30 協会（出口）	26	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 <b>年末17時閉館</b>	31 <b>年末休館</b>					

※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。