

令和7年 8月 市民体育館 トレーニング室ワンポイント指導日

日	月	火	水	木	金	土	
<p>NEW 第1回 江別 FUN! RUN! 参加者募集!</p> <p>申込期間 10月5日(日) 8/1(金)~8/31(日)</p> <p>10.4km【高校生以上・中学生】 5.3km【高校生以上・小学生・中学生】 3.4km【親子ペア・小学生とその保護者・小学生】</p> 						1 14:00~16:00 担当 (原田)	2
3 10:00~12:00 担当 (原田)	4 12時30分閉館 12時30分まで 利用できます。	5 18:30~20:30 協会 (山森)	6	7 18:30~20:30 協会 (堤)	8	9	
10 10:00~12:00 担当 (小倉)	11	12 10:00~12:00 担当 (原田) 18:30~20:30 協会 (山森)	13	14 18:30~20:30 協会 (堤)	15 18:30~20:30 協会 (山森)	16 13:00~15:00 担当 (小倉)	
17	18 18:30~20:30 協会 (堤)	19 18:30~20:30 協会 (山森)	20	21 14:00~16:00 担当 (小倉) 18:30~20:30 協会 (堤)	22 18:30~20:30 協会 (山森)	23	
24	25 18:30~20:30 協会 (堤)	26	27	28 18:30~20:30 協会 (堤)	29 10:00~12:00 担当 (小倉) 18:30~20:30 協会 (山森)	30 18時00分から 利用出来ます 18:00~20:00 担当 (原田)	
31 18時00分から 利用出来ます	 <p>こまめな水分補給で 熱中症に気を付けよう!</p>						

※予定につきましては、変更になる場合があります。

※協会→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)

※担当→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。