

令和7年 12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
	1	2 10:00～12:00 担当（小倉）	3	4  18:30～20:30 協会（堤）	5 14:00～16:00 担当（原田）  18:30～20:30 協会（山森）	6
7	8  17時00分閉館 17時00分まで 利用できます。	9  18:30～20:30 協会（山森）	10	11 14:00～16:00 担当（原田）  18:30～20:30 協会（堤）	12  18:30～20:30 協会（山森）	13
14 14:00～16:00 担当（小倉）	15  18:30～20:30 協会（堤）	16  18:30～20:30 協会（山森）	17	18 13:00～15:00 担当（小倉）  18:30～20:30 協会（堤）	19  18:30～20:30 協会（山森）	20 10:00～12:00 担当（原田）
21	22	23  18:30～20:30 協会（山森）	24 10:00～12:00 担当（原田）  18:30～20:30 協会（山森）	25  18:30～20:30 協会（堤）	26	27
28 10:00～12:00 担当（小倉）	29  18:30～20:30 協会（堤）	30  17時00分閉館 17時00分まで 利用できます。	31  年末休館	年末年始休館 12/31～1/3まで ※年始営業1/4(17時閉館) 		

※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。