

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)	25 18:30~20:30 協会 (堤)	26	27
28 10:00~12:00 担当 (小倉)	29	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。