

令和7年 10月 大麻体育館 トレーニング室ワンポイント指導日

日	月	火	水	木	金	土
 <p>トレーニングの他に様々な運動にチャレンジしてみませんか？初心者対象です！ スポーツ教室申込み 10月20日(月)～22日(水)</p>			1	2	3	4
5	6 14:00～16:00 担当 (中島)	7	8	9	10	11
12	13	14 12時00分閉館 12時00分まで 利用できません。	15	16 10:00～12:00 担当 (中島)	17 10:00～12:00 担当 (中島)	18
19	20	21 13:00～15:00 担当 (藤岡)	22	23	24 14:00～16:00 担当 (藤岡)	25
26 10:00～12:00 担当 (中島)	27	28	29	30	31 14:00～16:00 担当 (藤岡)	

※予定につきましては、変更になる場合があります。
※指導日は、「主にマシンなどの指導」になります。