

# 令和7年 7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
<b>第2期スポーツ教室関係</b> <b>■無料体験レッスン</b> 様々な教室の体験ができます！ 💡 個人使用料は別途必要 💡 定期券利用可能		1	2	3 14:00～16:00 担当（原田） 18:30～20:30 協会（堤）	4 15時30分から 利用出来ます	5 15時00分から 利用出来ます
6 14:00～16:00 担当（原田）	7 12時30分閉館 12時30分まで 利用できます。	8 10:00～12:00 担当（小倉） 18:30～20:30 協会（山森）	9	10 18:30～20:30 協会（堤）	11 18:30～20:30 協会（山森）	12 14:00～16:00 担当（小倉）
13	14 18:30～20:30 協会（堤）	15 18:30～20:30 協会（山森）	16	17 14:00～16:00 担当（小倉） 18:30～20:30 協会（堤）	18 18:30～20:30 協会（山森）	19
20 終日利用 できません	21	22 10:00～12:00 担当（原田）	23	24 18:30～20:30 協会（堤）	25 18:30～20:30 協会（山森）	26 13:00～15:00 担当（原田）
27 10:00～12:00 担当（小倉）	28 18:30～20:30 協会（堤）	29 18:30～20:30 協会（山森）	30	31	<b>Let's enjoy sports!</b> 詳細はポスターをご覧ください！ <b>■第2期教室申込</b> 7/28(月)～7/30(水) 4体育施設で申し込み(電話不可)	

※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。