

令和7年 11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
Let's enjoy sports ! 詳細はポスターをご覧ください！  ■第3期教室申込 11/17(月)～11/19(水) 4体育施設で申し込み(電話不可)						1 14:00～16:00 担当（小倉）
2	3	4 18:30～20:30 協会（山森）	5 10:00～12:00 担当（小倉）	6 18:30～20:30 協会（堤）	7	8
9	10 12時30分閉館 12時30分まで 利用できます。	11 14:00～16:00 担当（原田） 18:30～20:30 協会（山森）	12	13 10:00～12:00 担当（原田） 18:30～20:30 協会（堤）	14 18:30～20:30 協会（山森）	15
16 18時00分から 利用出来ます	17 18:30～20:30 協会（堤）	18 10:00～12:00 担当（原田） 18:30～20:30 協会（山森）	19	20 13:00～15:00 担当（小倉） 18:30～20:30 協会（堤）	21 18:30～20:30 協会（山森）	22 10:00～12:00 担当（小倉）
23 18時00分から 利用出来ます	24 18時00分から 利用出来ます 18:30～20:30 協会（堤）	25	26	27 18:30～20:30 協会（堤）	28 18:30～20:30 協会（山森）	29
30 10:00～12:00 担当（原田）						

※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。