

令和8年 1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>えべつ冬のスポーツまつり 2/8(日)</b>						
 ヤマメ ヤマメ団長	競技参加者募集!! 申込日:1/13(火)~30(金)	[一般の部 ジュニアの部]	1チーム 5名	 <b>「雪上5人6脚」</b>	 <b>「雪上3本綱引き」</b>	
4 10:00~12:00 担当 (小倉) 17時00分まで 利用できます。	5 18:30~20:30 協会 (堤)	6 10:00~12:00 担当 (原田) 18:30~20:30 協会 (山森)	7	8 14:00~16:00 担当 (原田) 18:30~20:30 協会 (堤)	9 18時00分から 利用出来ます	10 18時00分から 利用出来ます
11	12	13 18:30~20:30 協会 (山森)	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 14:00~16:00 担当 (原田)
18 12時30分閉館 12時30分まで 利用できます。	19	20 18:30~20:30 協会 (山森)	21	22 10:00~12:00 担当 (原田) 18:30~20:30 協会 (堤)	23 18:30~20:30 協会 (山森)	24 14:00~16:00 担当 (小倉)
25	26 18:30~20:30 協会 (堤)	27 10:00~12:00 担当 (小倉)	28	29 18:30~20:30 協会 (堤)	30 18:30~20:30 協会 (山森)	31

※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。