

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
<div>  えべつ冬のスポーツまつり 2/8(日) </div> <div> 競技参加者募集!! 申込日: 1/13(火)～30(金) </div> <div> 一般の部 ジュニアの部 </div> <div> 1チーム 5名 </div> <div> 「雪上5人6脚」 </div> <div> 「雪上3本綱引き」 </div>						
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 	19 12時30分閉館 12時30分まで 利用できます。	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。