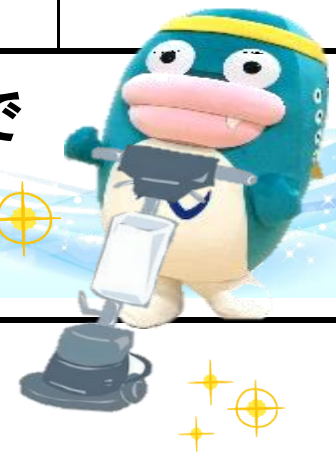


令和7年 9月 市民体育館 トレーニング室ワンポイント指導日

日	月	火	水	木	金	土
	1 12時30分閉館 12時30分まで 利用できます。	2 10:00～12:00 担当（原田）	3	4 18:30～20:30 協会（堤）	5	6 13時00分から 利用出来ます
7	8 14:00～16:00 担当（原田） 18:30～20:30 協会（堤）	9 18:30～20:30 協会（山森）	10	11 18:30～20:30 協会（堤）	12 13:00～15:00 担当（小倉） 18:30～20:30 協会（山森）	13
14	15 10:00～12:00 担当（原田）	16 18:30～20:30 協会（山森）	17	18 18:30～20:30 協会（堤）	19 18:30～20:30 協会（山森）	20
21 10:00～12:00 担当（小倉）	22 18:30～20:30 協会（堤）	23 14:00～16:00 担当（原田） 18:30～20:30 協会（山森）	24	25 10:00～12:00 担当（小倉） 18:30～20:30 協会（堤）	26 18:30～20:30 協会（山森）	27 14:00～16:00 担当（小倉）
28	29 休館		30 9/29(月)～9/30(火)まで 終日利用できません			



※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。