

# 2025年 4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>スポーツ教室 受講者募集!</b>		1	2	3	4 14:00~16:00 担当 (原田)  18:30~20:30 協会 (山森)	5
6	7 18:30~20:30 協会 (堤)	8 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
13	14 10:00~12:00 担当 (原田) <b>17時閉館 17時まで 利用できます。</b>	15 18:30~20:30 協会 (山森)	16	17 18:30~20:30 協会 (堤)	18 18:30~20:30 協会 (山森)	19 15:00~17:00 担当 (中島)
20	21 18:30~20:30 協会 (堤)	22 18:30~20:30 協会 (山森)	23	24 18:30~20:30 協会 (堤)	25	26
27 14:00~16:00 担当 (原田)	28 18:30~20:30 協会 (堤)	29	30	 <b>トレーニングの他に様々な運動にチャレンジしてみませんか？初心者対象です</b> <b>スポーツ教室申込み</b> <b>4月15日(火)~17日(水)</b>  ヨガ、ピラティス ダンス  子ども向け 水中系		

※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。