

令和8年 3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	2 18:30~20:30 協会 (堤)	3 18:30~20:30 協会 (山森)	4	5 14:00~16:00 担当 (原田) 18:30~20:30 協会 (堤)	6	7
8 14:00~16:00 担当 (原田)	9 12時30分閉館 12時30分まで 利用できません。	10 10:00~12:00 担当 (原田)	11	12 18:30~20:30 協会 (堤)	13 18:30~20:30 協会 (山森)	14 14:00~16:00 担当 (小倉)
15	16 18:30~20:30 協会 (堤)	17 18:30~20:30 協会 (山森)	18 13:00~15:00 担当 (小倉)	19	20 10:00~12:00 担当 (原田) 18:30~20:30 協会 (山森)	21
22 10:00~12:00 担当 (小倉)	23	24	25 10:00~12:00 担当 (小倉)	26 18:30~20:30 協会 (堤)	27 18:30~20:30 協会 (山森)	28
29	30 18:30~20:30 協会 (堤)	31 18:30~20:30 協会 (山森)	 <p>【各種スポーツ教室申し込みについて】 ◆申込期間:4/14(火)~16(木) ◆各教室の詳細については 広報えべつ4月号に折込みされます!</p>			



※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。