

# トレーニングルーム日程表 ~10月~

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 レディースタイム 9:15~12:00 19:00~22:00 インストラクター 体成分測定 10:00~12:00	3 9:20~10:50 インストラクター 体成分測定	4 講習会のため 利用不可 19:15~22:00	5 18:00~20:00 インストラクター 体成分測定
6	7 18:00~20:00 インストラクター フィットネス カウンセリング	8 10:00~12:00 インストラクター フィットネス カウンセリング	9 レディースタイム 9:15~12:00 19:00~22:00 インストラクター フィットネス カウンセリング 10:00~12:00	10	11 10:00~12:00 インストラクター フィットネス カウンセリング	12
13 講習会のため 利用不可 9:45~12:00	14	15 10:00~12:00 インストラクター フィットネス カウンセリング	16 休館日	17 9:20~10:50 インストラクター 体成分測定	18	19
20 10:00~12:00 インストラクター フィットネス カウンセリング	21	22	23 レディースタイム 9:15~12:00 19:00~22:00 インストラクター 体成分測定 10:00~12:00	24 9:20~10:30 インストラクター 体成分測定 講習会のため 利用不可 19:15~22:00	25	26 16:00~18:00 インストラクター フィットネス カウンセリング
27	28 10:00~12:00 インストラクター フィットネス カウンセリング	29	30 レディースタイム 9:15~12:00 19:00~22:00 インストラクター フィットネス カウンセリング 10:00~12:00	31 10:00~12:00 インストラクター フィットネス カウンセリング		

**トレーニングルームの営業時間**  
9時15分から22時まで  
最終受付は21時まで

◎10/4(金) 19:15~22:00 10/13(日) 9:45~12:00 10/24(木) 19:15~22:00は  
トレーニングルーム使用講習会開催のため利用できません。  
◎10/2(水)、10/9(水)、10/23(水)、10/30(水) レディースタイムのため、  
男性会員様は12時~19時迄のご利用時間となります。