

トレーニングルーム日程表 ~1月~

日	月	火	水	木	金	土
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			1 休館日	2 休館日	3 休館日	4
5 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	6 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	7 講習会のため 利用不可 19:15~22:00	8 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	9	10 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	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 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	14	15 休館日	16 9:20~10:50 インストラクター 体成分測定	17 10:00~12:00 インストラクター 体成分測定	18
19 講習会のため 利用不可 9:45~12:00	20	21 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	22 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	23 9:20~10:50 インストラクター 体成分測定	24	25 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
26 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	27 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	28	29 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	30 9:20~10:30 インストラクター 体成分測定	31 講習会のため 利用不可 19:15~22:00	
◎ 1/12(金) 19:15~22:00 1/21(日) 9:45~12:00 1/29(月) 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。 ◎ 1/10(水)、1/24(水)、1/31(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。						