

トレーニングルーム日程表 ～7月～

日	月	火	水	木	金	土
		1 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	2 レディースタイム 9:15～12:00 インストラクター 体成分測定 10:00～12:00	3 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	4 18:00～19:50 インストラクター 体成分測定	5 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
6 講習会のため 利用不可 9:45～12:00	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	9 レディースタイム 9:15～12:00 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 9:20～10:50 インストラクター 体成分測定	11	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 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 講習会のため 利用不可 19:15～22:00	19
20	21	22	23 レディースタイム 9:15～12:00 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 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	28	29	30 レディースタイム 9:15～12:00 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		

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

7/6（日）9:45～12:00 7/18（金）19:15～22:00 7/24（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。
◎ 7/2（水）、7/9（水）、7/23（水）、7/30（水）レディースタイムのため、
男性会員様は12時以降のご利用時間となります。