

トレーニングルーム日程表 ～8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	2
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 講習会のため 利用不可 19:15～22:00	5	6 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	7 9:20～10:50 インストラクター 体成分測定 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 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	9 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
10 講習会のため 利用不可 9:45～12:00	11	12	13 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	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
17 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	18	19 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	20 休館日	21 9:20～10:50 インストラクター 体成分測定	22 18:00～19:15 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	23 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
24	25	26	27 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	28 9:20～10:30 インストラクター 体成分測定	29 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	30
31		◎ 8/4（月）19:15～22:00 8/10（日）9:45～12:00 8/22（金）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。 ◎ 8/6（水）、8/13（水）、8/27（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。				