

# トレーニングルーム日程表 ~12月~

| 日  | 月  | 火  | 水   | 木                                     | 金  | 土  |
|--|--|--|---|---------------------------------------|--|--|
|  | 1<br>講習会のため<br>利用不可<br>19:15~22:00                 | 2  | 3<br>レディースタイム<br>9:15~12:00<br>インストラクター<br>体成分測定<br>10:00~12:00   | 4<br>9:20~10:50<br>インストラクター<br>体成分測定  | 5<br>10:00~12:00<br>インストラクター<br>フィットネス<br>カウンセリング  | 6  |
| 7<br>10:00~12:00<br>インストラクター<br>フィットネス<br>カウンセリング  | 8  | 9<br>10:00~12:00<br>インストラクター<br>フィットネス<br>カウンセリング  | 10<br>レディースタイム<br>9:15~12:00<br>インストラクター<br>フィットネス<br>カウンセリング<br>10:00~12:00  | 11                                    | 12<br>講習会のため<br>利用不可<br>19:15~22:00                | 13   |
| 14<br>10:00~12:00<br>インストラクター<br>フィットネス<br>カウンセリング | 15   | 16<br>10:00~12:00<br>インストラクター<br>フィットネス<br>カウンセリング | 17<br>休館日   | 18<br>9:20~10:50<br>インストラクター<br>体成分測定 | 19<br>18:00~19:50<br>インストラクター<br>体成分測定             | 20   |
| 21<br>講習会のため<br>利用不可<br>9:45~12:00                 | 22<br>16:00~18:00<br>インストラクター<br>フィットネス<br>カウンセリング | 23<br>18:00~20:00<br>インストラクター<br>フィットネス<br>カウンセリング | 24<br>レディースタイム<br>9:15~12:00<br>インストラクター<br>体成分測定<br>10:00~12:00  | 25<br>9:20~10:30<br>インストラクター<br>体成分測定 | 26<br>10:00~12:00<br>インストラクター<br>フィットネス<br>カウンセリング | 27<br>10:00~12:00<br>インストラクター<br>フィットネス<br>カウンセリング |
| 28<br>休館日  | 29<br>休館日  | 30<br>休館日  | 31<br>休館日   |                                       | トレーニングルームの営業時間<br>9時15分から22時まで<br>最終受付は21時まで       |  |
|  |  |  | ◎ 12/1(月) 19:15~22:00 12/12(金) 19:15~22:00 12/21(日) 9:45~12:00は<br>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。<br>◎ 12/3(水)、12/10(水)、12/24(水) レディースタイムのため、<br>男性会員様は12時以降のご利用時間となります。 |                                       |  |  |