

# トレーニンググループ日程表 ~ 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				1 休館日	2 休館日	3 休館日
4	5	6 講習会のため 利用不可 19:15～22:00	7 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	8 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	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
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	14 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	15 9:20～10:50 インストラクター 体成分測定	16 18:00～19:50 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 フィットネス カウンセリング
18 講習会のため 利用不可 9:45～12:00	19	20 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	21 休館日	22 9:20～10:50 インストラクター 体成分測定	23	24 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
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	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 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	29 9:20～10:30 インストラクター 体成分測定	30 講習会のため 利用不可 19:15～22:00	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
<p>◎ 1/6（火）19:15～22:00 1/18（日）9:45～12:00 1/30（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。</p> <p>◎ 1/7（水）、1/14（水）、1/28（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。</p>						