## トレーニングルーム日程表 ~12月~

H		月		火		水		木		金		±		
	トレーニングルームの営業時間							1	9:20~10:50	2	18:00~20:00	3		
	9時15分から22時まで							•	インストラクター	_	インストラクター			
	最終受付は21時まで								体成分測定		フィットネス カウンセリング		講習会のため 利用不可 19:15~22:00	
4	10:00~12:00	5		6	10:00~12:00	7	レディースタイム 9:15~12:00 19:00~22:00 インストラクター	8	9:20~10:50	9	10:00~12:00	10		
7	インストラクター			U	インストラクター				インストラクター		インストラクター	10		
	フィットネス カウンセリング				フィットネス カウンセリング		フィットネス カウンセリング 10:00~12:00		体成分測定		体成分測定			
11	10:00~12:00	2:00	18:00~20:00	13	10:00~12:00	14	レディースタイム 9:15~12:00 19:00~22:00	15	9:20~10:30	16		17	10:00~12:00	
••	インストラクター	12	インストラクター	13	インストラクター	14			インストラクター				インストラクター	
	フィットネス カウンセリング		体成分測定		フィットネス カウンセリング		インストラクター 体成分測定 10:00~12:00		体成分測定		講習会のため 利用不可 19:15~22:00		フィットネス カウンセリング	
18		19		20		21		22	16:00~18:00	23	10:00~12:00	24		
10		13		20		21	休館日		インストラクター		インストラクター	2-		
									フィットネス カウンセリング		フィットネス カウンセリング			
	講習会のため				10:00~12:00									
25	利用不可 9:45~12:00	26		27	インストラクター	28		29		30		31		
					フィットネス		休館日		休館日		休館日		休館日	
					カウンセリング									
◎ 12/3 (土) 19:15~22:00 12/16 (金) 19:15~22:00 12/25											•		5~12:00は	
	利用人数位	<b>‡2</b>	0名まで		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。 © 12/7(水)、12/14(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。									