

トレーニングルーム日程表 ～1月～

日	月	火	水	木	金	土
1 休館日	2 休館日	3 休館日	4 レディースタイム 9:15～12:00 19:00～22:00 インストラクター 体成分測定 10:00～12:00	5 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	6	7 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
8	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 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	11 レディースタイム 9:15～12:00 19:00～22:00 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	12 9:20～10:50 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	13	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	18 休館日	19 9:20～10:50 インストラクター 体成分測定	20 講習会のため 利用不可 19:15～22:00	21
22 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	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 18:00～20:00 インストラクター 体成分測定	25 レディースタイム 9:15～12:00 19:00～22:00 インストラクター 体成分測定 10:00～12:00	26 9:20～10:30 インストラクター 体成分測定	27	28 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
29 講習会のため 利用不可 9:45～12:00	30 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	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			
◎ 1/12（木）19:15～22:00 1/20（金）19:15～22:00 1/29（日）9:45～12:00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。 ◎ 1/4（水）、1/11（水）、1/25（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。						