

# 2024年 5月 市民体育館 トレーニング室ワンポイント指導日

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 18:30~20:30 協会 (山森)	4
5 10:00~12:00 担当 (東)	6 13:00~15:00 担当 (原田)	7 18:30~20:30 協会 (山森)	8	9 14:00~16:00 担当 (東)	10 18:30~20:30 協会 (山森)	11
12 14:00~16:00 担当 (原田)	13	14 18:30~20:30 協会 (山森)	15	16	17 15:00~17:00 担当 (東) 18:30~20:30 協会 (山森)	18
19	20 12時30分閉館 12時30分まで 利用できます	21 18:30~20:30 協会 (山森)	22 10:00~12:00 担当 (原田)	23 18:30~20:30 協会 (堤)	24 18:30~20:30 協会 (山森)	25
26 14:00~16:00 担当 (東)	27 18:30~20:30 協会 (堤)	28 10:00~12:00 担当 (原田) 18:30~20:30 協会 (山森)	29	30 18:30~20:30 協会 (堤)	31 18:30~20:30 協会 (山森)	

※予定につきましては、変更になる場合があります。

※協会→パワーリフティング協会の指導日は、「主にフリーウェイトの指導」になります。(上記の時間帯以外でも指導を行う場合があります)

※担当→財団指導員の指導日は、「主にマシンなどの指導」になります。