

2024年 9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 12時30分閉館 12時30分まで 利用できます	3 18:30~20:30 協会 (山森)	4	5 13:00~15:00 担当 (東) 18:30~20:30 協会 (堤)	6 18:30~20:30 協会 (山森)	7
8 14:00~16:00 担当 (原田)	9 18:30~20:30 協会 (堤)	10 10:00~12:00 担当 (東) 18:30~20:30 協会 (山森)	11	12 10:00~12:00 担当 (原田) 18:30~20:30 協会 (堤)	13 18:30~20:30 協会 (山森)	14 14:00~16:00 担当 (東)
15	16 9:00~11:00 担当 (東) 18:30~20:30 協会 (堤)	17 18:30~20:30 協会 (山森)	18 10:00~12:00 担当 (原田)	19 18:30~20:30 協会 (堤)	20 18:30~20:30 協会 (山森)	21
22 16:00~18:00 担当 (原田)	23 18:30~20:30 協会 (堤)	24	25	26	27	28
29	30	<p>9/24(火)~9/30(月)まで 終日利用できません (床塗装のため休館)</p> 				

※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。