

2月 トレーナー勤務日程表

千葉市幕張勤労市民プラザ

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1 15:00~18:00	2	3
4	5 9:00~11:45	6 9:00~11:45	7	8 15:00~18:00	9	10
11	12 9:00~11:45	13 休館日	14	15 15:00~18:00	16	17
18	19 9:00~11:45	20 9:00~11:45	21	22 15:00~18:00	23	24
25	26 9:00~11:45	27 9:00~11:45	28	29 15:00~18:00	1	2

節分は「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、

悪いものを追い出す日。大豆は栄養もたっぷり！

日々の体力づくりだけでなく、内側からも栄養を取ることを忘れずに！

※トレーナー在室日は予告なく変更になる場合があります。

