

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

入学や就職、新天地など、新生活が始まる方も多いこの時期。
 体調やメンタルも左右しやすくなります。
 食事のバランス、生活の乱れに気を付けながら心と身体を労りましょう。

※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。

