

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

日差しも特にきつい夏本番に入りました。

熱中症は予防はもちろん、冷たいものの飲みすぎ食べ過ぎにも十分気をつけてすごしましょう。

※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。

