

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



ハロウィンでもおなじみのカボチャ！

風邪予防や免疫力向上にも効果が期待できるβ-カロテンが豊富です。
天ぷらなど油を使って調理することでより吸収しやすくなりますよ。

※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。