

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

長く続いた夏日も、少しずつ寒さを感じる割合が増えてきました。
寒暖差に注意して、無理のしない体力づくりを心がけましょう！

※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。

