

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

天気が崩れやすいこの季節

雨が続くと家から出ることも少なくなりがちです。

運動不足にならないように、身体を動かすことを心がけていきましょう。

※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。

