

7月 トレーナー勤務日程表 葉市幕張勤労市民プラザ

日	月	火	水	木	金	土
		1 9:00～11:45	2	3 15:00～18:00	4	5
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 休館日	15 9:00～11:45	16	17 15:00～18:00	18 9:00-11:45	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

屋外での運動や作業は要注意！

定期的な水分補給とこまめな休憩を取り入れて
長時間直射日光に当たらないように気をつけましょう😊

※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。

