

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

秋の実りもおいしい季節になってきましたが、食べ過ぎ・飲みすぎにも  
気を付けながら適度な運動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。

