



2月

トレーナー勤務日程表

千葉県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	7 9:00-11:45
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	24 9:00～11:45	25	26 15:00～18:00	27 9:00-11:45	28
	2	3	4	5	6	7

2月3日は節分(恵方巻)ですね😊

節分は、厄払いや邪気払い・無病息災を願う行事。

恵方巻は、その年の縁起の良い方角(恵方)を向いて無言で丸ごと一本食べると願いが叶う福を巻き込むことができるとされています😊 適度な運動も取り入れていきましょう😊

※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。

