



3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	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 9:00~11:45	24 9:00~11:45	25	26 15:00~18:00	27 9:00-11:45	28
29	30 9:00-11:45	31 9:00-11:45	1	2	3	4 

だんだんと春らしさを感じられるようになってきましたね😊

季節の変わり目で、体調を崩しやすくなるため、外出時は一枚羽織るものを持って体温調整を上手にしていきましょう😊

※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。

