



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

新生活にも慣れ、そろそろ疲労を感じる時期です。

気分転換や元気な身体づくりの為に、適度な運動を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。