



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

厳しい暑さが徐々に増えてきましたね☹

暑さに負けない様に、こまめな水分補給を心がけ、

塩分チャージも忘れずに☺

※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。

