



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

まだまだ暑い日が続いていますが、体調はいかがですか？

自律神経の乱れを防ぐためにも、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。予めご了承下さい。

