

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

食欲の秋から運動の秋へ！秋は美味しいものがたくさんありますね♪
食べることを楽しみながら、運動も忘れずに☺11月も楽しく身体を動かしましょう☺！
※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。

