

## トレーニングルーム インストラクター 指導予定表

令和06年 (2024年)

10月

### 10月 (講師、日程等一部変更となる場合があります)

| 日  | 月                       | 火                      | 水                       | 木  | 金                       | 土  |
|----|-------------------------|------------------------|-------------------------|----|-------------------------|----|
|    |                         | 1<br>13:00~14:00<br>宮西 | 2                       | 3  | 4<br>11:00~12:00<br>宮西  | 5  |
| 6  | 7<br>19:00~20:00<br>斉藤  | 8                      | 9                       | 10 | 11<br>13:30~14:30<br>宮西 | 12 |
| 13 | 14<br>スポーツの日            | 15                     | 16                      | 17 | 18                      | 19 |
| 20 | 21<br>19:00~20:00<br>斉藤 | 22                     | 23                      | 24 | 25                      | 26 |
| 27 | 28                      | 29                     | 30<br>19:00~20:00<br>斉藤 | 31 |                         |    |

## トレーニングルーム インストラクター 指導予定表

令和06年 (2024年)

11月

### 11月 (講師、日程等一部変更となる場合があります)

| 日         | 月                       | 火                       | 水  | 木                       | 金                       | 土            |
|-----------|-------------------------|-------------------------|----|-------------------------|-------------------------|--------------|
|           |                         |                         |    |                         | 1                       | 2            |
| 3<br>文化の日 | 4<br>振替休日               | 5                       | 6  | 7<br>13:30~14:30<br>宮西  | 8                       | 9            |
| 10        | 11<br>19:00~20:00<br>斉藤 | 12                      | 13 | 14                      | 15<br>19:00~20:00<br>斉藤 | 16           |
| 17        | 18                      | 19<br>11:00~12:00<br>宮西 | 20 | 21                      | 22                      | 23<br>勤労感謝の日 |
| 24        | 25<br>19:00~20:00<br>斉藤 | 26                      | 27 | 28<br>10:00~11:00<br>宮西 | 29                      | 30           |