

トレーニングルーム インストラクター 指導予定表

令和07年 (2025年)

7月

7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	4 13:30~14:30 宮西	5
6	7	8	9 19:00~20:00 斉藤	10	11	12
13	14 19:00~20:00 斉藤	15	16	17	18 11:00~12:00 宮西	19
20	21 海の日	22	23 19:00~20:00 斉藤	24	25	26
27	28 10:00~11:00 宮西	29	30	31		