

トレーニングルーム インストラクター 指導予定表

令和05年 (2023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 文化の日	4 19:00~20:00 平岡
5	6	7 10:00~11:00 安田	8	9	10 11:00~12:00 宮西	11
12	13 19:00~20:00 斉藤	14	15	16	17	18 19:00~20:00 平岡
19	20	21 13:30~14:30 宮西	22	23 勤労感謝の日	24	25
26	27	28	29 19:00~20:00 斉藤	30		

トレーニングルーム インストラクター 指導予定表

令和05年 (2023年)

12月

12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	5 10:00~11:00 安田	6	7	8	9
10	11	12	13 19:00~20:00 斉藤	14	15	16
17	18	19 13:30~14:30 宮西	20	21	22 13:30~14:30 宮西	23
24	25 クリスマス 20:00~21:00 斉藤	26	27	28 休館日 1/4まで	29	30
31						