

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) 12 月

2025年12月1日
31日

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

トレーニングルーム インストラクター 指導予定表

令和08年 (2026年) 1 月

2026年1月1日
31日

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