



トレーナー予定表【1月】

A:9:00-16:00 B:14:00-21:00

体育館利用時間

午前：9:00-12:30

午後：13:00-17:30

夜間：18:00-20:45

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
※()がついている場合、不在の時間帯 があります ※駐車場混雑日 8日・9日・11日・12日・25日・26日			休館	休館	休館	A村上 B不在
5	6	7	8	9	10	11
A今村 B不在	A今村 B村上	休館	A村上 B今村	A河嶋 (村上) B今村	A村上 今村 B不在	A今村 B不在
12	13	14	15	16	17	18
A村上 B不在	A村上 B不在	休館	A村上 B今村	A河嶋 (村上) B今村	A今村 (河嶋) B不在	A村上 B不在
19	20	21	22	23	24	25
午前の部不在 13:00~16:00 今村・村上 B不在	A今村 B村上	休館	A村上 B今村	A河嶋 (村上) B今村	A村上 B不在	A村上 (今村) B不在
26	27	28	29	30	31	
A今村 B不在	A村上 B河嶋 (今村)	休館	A今村 B村上	午前の部不在 A(河嶋) (今村) B村上	A今村 B不在	
中学生、高校生はトレーナー不在時間帯は利用出来ません (大人同伴であれば可) ※中学生のマシントレーニングは原則禁止						

- ・ 12:00-12:30、17:00-17:30はトレーナーは不在です。
- ・ トレーナーのシフトは変更することもあります。ご了承ください。
- ・ トレーナー不在時は個人メニューを作成することが出来ません。
- ・ トレーナー不在時にわからないことがあれば事務所スタッフにお声がけ下さい。