



はじめて☆トレ 実施スケジュール（10月）

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		「はじめて☆トレ」① ☆トレーニング室にて トレーナーへ お声掛けください。		「はじめて☆トレ」② ☆トレーニング室にて トレーナーへ お声掛けください。		
6	7	8	9	10	11	12
「はじめて☆トレ」③ ☆トレーニング室にて トレーナーへ お声掛けください。				「はじめて☆トレ」④ ☆トレーニング室にて トレーナーへ お声掛けください。		
13 スポーツの日	14	15	16	17	18	19
			「はじめて☆トレ」⑤ ☆トレーニング室にて トレーナーへ お声掛けください。	「はじめて☆トレ」⑥ ☆トレーニング室にて トレーナーへ お声掛けください。		
20	21	22	23	24	25	26
休館日		「はじめて☆トレ」⑦ ☆トレーニング室にて トレーナーへ お声掛けください。	「はじめて☆トレ」⑧ ☆トレーニング室にて トレーナーへ お声掛けください。			
27	28	29	30	31		
「はじめて☆トレ」⑨ ☆トレーニング室にて トレーナーへ お声掛けください。				「はじめて☆トレ」⑩ ☆トレーニング室にて トレーナーへ お声掛けください。		
		●当日のトレーニング室内の状況によっては、利用人数が多く、ご希望の運動器具を他の利用者の方が使用されている場合もございます。当施設でご案内しているマナーアップ、トレーニング室利用時のルールに沿って、利用の順番をお待ちいただく可能性もある事を予めご了承ください。 ●「はじめて☆トレ」の実施時間について、午後3時より開始、午後4時に終了。実施時間内で20～30分間を目安に対応させていただきます。 その他、「はじめて☆トレ」に関してご不明な点等ございましたら、職員までお尋ねください。				

