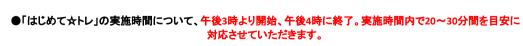


## はじめて☆トレ 実施スケジュール (12月)

月	火	水	木	金	±	日
12/1	2	3	4	5	6	7
		「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。			
8	9	10	11	12	13	14
「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。		
15	16	17	18	19	20	21
休館日		「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。		「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。		
22	23	24	25	26	27	28
「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」®  ★トレーニング室にて トレーナーへ お声掛けください。		
29	30	31				
			12/28 (日) ~1/4 (日) まで 年末年始休業となります。			

●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。



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。