

# 5月度トレーナー配置及び 講習会実施の日程



トレーニング方法や健康に関する事を聞きたい方はトレーナー配置時間にお越しください。また初めてトレーニング室をご利用になる方は必ず講習会を受講ください。（予約制）

トレーナー配置=●

|                 |                               | 5/1(水)                        | 5/2(木)                        | 5/3(金)                        | 5/4(土)                        | 5/5(日)                        |
|-----------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 9:00~<br>16:30  |                               | ●                             | ●                             |                               | ●                             | ●                             |
| 講習会実施<br>時間     |                               | ①10:00~<br>②14:00~            | ①10:00~<br>②14:00~            |                               | ①10:00~<br>②14:00~            | ①10:00~<br>②14:00~            |
|                 | 5/7(火)                        | 5/8(水)                        | 5/9(木)                        | 5/10(金)                       | 5/11(土)                       | 5/12(日)                       |
| 13:30~<br>21:00 | ●                             | ●                             |                               | ●                             | ●                             | ●                             |
| 講習会実施<br>時間     | ①14:00~<br>②16:00~<br>③19:00~ | ①14:00~<br>②16:00~<br>③19:00~ |                               | ①10:00~<br>②14:00~            | ①14:00~<br>②16:00~<br>③19:00~ | ①14:00~<br>②16:00~<br>③19:00~ |
|                 | 5/14(火)                       | 5/15(水)                       | 5/16(木)                       | 5/17(金)                       | 5/18(土)                       | 5/19(日)                       |
| 9:00~<br>16:30  |                               | ●                             | ●                             | ●                             | ●                             | ●                             |
| 講習会実施<br>時間     |                               | ①10:00~<br>②14:00~            | ①10:00~<br>②14:00~            | ①10:00~<br>②14:00~            | ①10:00~<br>②14:00~            | ①10:00~<br>②14:00~            |
|                 | 5/21(火)                       | 5/22(水)                       | 5/23(木)                       | 5/24(金)                       | 5/25(土)                       | 5/26(日)                       |
| 13:30~<br>21:00 | ●                             | ●                             | ●                             | ●                             |                               | ●                             |
| 講習会実施<br>時間     | ①14:00~<br>②16:00~<br>③19:00~ | ①14:00~<br>②16:00~<br>③19:00~ | ①14:00~<br>②16:00~<br>③19:00~ | ①14:00~<br>②16:00~<br>③19:00~ |                               | ①14:00~<br>②16:00~<br>③19:00~ |
|                 | 5/28(火)                       | 5/29(水)                       | 5/30(木)                       | 5/31(金)                       |                               |                               |
| 9:00~<br>16:30  | ●                             | ●                             | ●                             | ●                             |                               |                               |
| 講習会実施<br>時間     | ①10:00~<br>②14:00~            | ①10:00~<br>②14:00~            | ①10:00~<br>②14:00~            | ①10:00~<br>②14:00~            |                               |                               |

※上記配置時間内においてもトレーナーが不在になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

## 講習会について

所要時間：約1時間

定員：各時間5名（先着順）

予約方法：電話又は総合体育館受付

持ち物：トレーニングウェア、屋内シューズ、利用料金+300円（カード発行手数料）



大河原町総合体育館

電話：0224-53-1010