



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
※()がついている場合 トレーナー不在の時間帯があります 駐車場混雑日 10日・11日、24日・25日				休館	休館	休館
4	5	6	7	8	9	10
A村上 今村 B不在	A村上 岩崎 B今村	休館	A今村 岩崎 B村上	A(今村) 岩崎 B村上	A今村 岩崎 B不在	A今村 岩崎 B不在
11	12	13	14	15	16	17
A村上 今村 B不在	A村上 岩崎 B不在	休館	A村上 B岩崎	A村上 (今村) B岩崎	A村上 今村・岩崎 B不在	A今村 岩崎 B不在
18	19	20	21	22	23	24
A村上 (今村・岩崎) B不在	A村上 B今村	休館	A今村 岩崎 B村上	A(今村) 岩崎 B村上	A村上 今村・岩崎 B不在	A今村 岩崎 B不在
25	26	27	28	29	30	31
A村上 B不在	A村上 B(今村)	休館	A村上 今村 B岩崎	A村上 (今村) B岩崎	A村上 岩崎 B不在	A岩崎 B不在

中学生、高校生はトレーナー不在の時間帯はご利用出来ません

(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。