

4月		トラック			トレーニング室	
		午前	午後	夜間	終日	教室・講習会状況
日	曜日	9～21			9～21	
1	月	改修工事につき使用中止			○	講習会 (10:00~11:30)
2	火				○	ヘルシーウォーキング(10:00~11:30) ヘルストレーニング(18:30~20:00)
3	水				○	シェイプアップ(10:00~11:30) 講習会(19:00~20:30)
4	木				○	講習会 (10:00~11:30)
5	金				○	ヘルストレーニング (18:30~20:00)
6	土				○	
7	日				○	
8	月				○	講習会 (10:00~11:30)
9	火				○	ヘルシーウォーキング(10:00~11:30) ヘルストレーニング(18:30~20:00)
10	水				○	シェイプアップ(10:00~11:30) 講習会(19:00~20:30)
11	木				○	講習会 (10:00~11:30)
12	金				○	ヘルストレーニング (18:30~20:00)
13	土				○	
14	日				○	
15	月				○ (18~)	メンテナンス休場 (9:00~18:00)
16	火				○	ヘルシーウォーキング(10:00~11:30) ヘルストレーニング(18:30~20:00)
17	水				○	シェイプアップ(10:00~11:30) 講習会(19:00~20:30)
18	木				○	講習会 (10:00~11:30)
19	金				○	ヘルストレーニング (18:30~20:00)
20	土				○	
21	日				○	
22	月				○	講習会 (10:00~11:30)
23	火				○	ヘルシーウォーキング(10:00~11:30) ヘルストレーニング(18:30~20:00)
24	水				○	シェイプアップ(10:00~11:30) 講習会(19:00~20:30)
25	木				○	講習会 (10:00~11:30)
26	金				○	ヘルストレーニング (18:30~20:00)
27	土				○	
28	日				○	
⑳	月				○	
㉑	火				○	