

6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	土	改修工事につき使用中止			○	
2	日				○	
3	月				○	講習会 (10:00~11:30)
4	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)
5	水				○	シェイプアップ(10:00~11:15) 講習会(19:00~20:30)
6	木				○	講習会 (10:00~11:30)
7	金				○	ヘルストレーニング (18:30~20:00)
8	土				○	
9	日				○	
10	月				○	講習会 (10:00~11:30)
11	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)
12	水				○	シェイプアップ(10:00~11:15) 講習会(19:00~20:30)
13	木				○	講習会 (10:00~11:30)
14	金				○	ヘルストレーニング (18:30~20:00)
15	土				○	
16	日				○	
17	月				○ (18~)	メンテナンス休場 (9:00~18:00)
18	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)
19	水				○	シェイプアップ(10:00~11:15) 講習会(19:00~20:30)
20	木				○	講習会 (10:00~11:30)
21	金				○	ヘルストレーニング (18:30~20:00)
22	土				○	
23	日				○	
24	月				○	講習会 (10:00~11:30)
25	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)
26	水				○	シェイプアップ(10:00~11:15) 講習会(19:00~20:30)
27	木				○	講習会 (10:00~11:30)
28	金				○	ヘルストレーニング (18:30~20:00)
29	土				○	
30	日				○	