

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