

2018年 'S' ウェルネスクラブ神城 指導時間予定表

1月

| 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|-----|-----------------|---|-----|--|-----------------------------|-----|
| | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 |
| 休館日 | 休館日 | 休館日 | 休館日 | 12:30~ 20:30 | 13:00~ 17:00 閉館 | 休館日 |
| 7日 | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 |
| 休館日 | 休館日 | smile マシンプログラム 13:30~ 15:00 開催 15:30~ 20:30 | 休館日 | 12:30~ 14:00 14:00~ 14:30 ストレッチ体操 14:30~ 20:30 | 13:00~15:00 まめった講座 閉館 | 休館日 |
| 14日 | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 |
| 休館日 | 12:30~ 20:30 | smile マシンプログラム 13:30~ 15:00 開催 15:30~ 20:30 | 休館日 | トレーナー不在 13:00~ 15:30 15:00~ 20:30 | 13:00~15:00 まめった講座 閉館 | 休館日 |
| 21日 | 22日 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 |
| 休館日 | 12:30~ 20:30 | smile マシンプログラム 13:30~ 15:00 開催 15:30~ 20:30 | 休館日 | 12:30~ 14:00 14:00~ 14:30 ストレッチ体操 14:30~ 20:30 | 13:00~15:00 まめった講座 閉館 | 休館日 |
| 28日 | 29日 | 30日 | 31日 | | | |
| 休館日 | 12:30~ 20:30 | smile マシンプログラム 13:30~ 15:00 開催 15:30~ 20:30 | 休館日 | | | |

- 13:00~15:30 ※網掛けになっている所はトレーナー不在になります。トレーニングに慣れていない方や指導が必要な方は、この時間帯は避けていただきますよう、よろしくお願いいたします。
- Smile講座 ※午前中はリハビリの時間ですのでトレーニングは出来ません。ご了承ください。
- まめった講座 ※講座開催につき、トレーニングルームは使用出来ません。ご了承ください。
- お知らせ ※予定は予告なく変更する場合がございます。ご了承ください。