

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。