

# 平成29年度 健康・スポーツ相談室カレンダー

■ 実施日    □ 祝日    ▨ 休館日及び予約不可日

(パ) ……パーソナル指導    (グ) ……グループ指導    (フ) ……パーソナル、グループどちらも有  
体組成計測定のみは、斜線日以外いつでもできます。(事前予約制)

## 4月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

29日 昭和の日

7日 9:00~12:00 (フ)
9:00~10:20 (グ) ●ボールを使用したトレーニング法
10:30~11:50 (パ) ●ご要望に沿ったアドバイスをします。
10日 13:00~16:00 (フ)
13:00~14:20 (パ) ●ご要望に沿ったアドバイスをします。
14:30~15:50 (グ)
●チューブを使用したトレーニング法
21日 18:00~21:00 (パ) ●ご要望に沿ったアドバイスをします。

## 5月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

3日 憲法記念日 4日 みどりの日 5日 こどもの日

6日 振替休館日

12日 13:00~16:00 (パ) ●ご要望に沿ったアドバイスをします。
15日 18:00~21:00 (フ)
18:00~19:20 (グ) ●筋トレとストレッチ法
19:30~20:50 (パ) ●ご要望に沿ったアドバイスをします。
26日 9:00~12:00 (グ)
9:00~10:20と10:30~11:50 ●運動初心者もOK! ウォーキング

## 6月

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

9日 18:00~21:00 (グ)
18:00~19:20と19:30~20:50 ●筋トレとストレッチ法
12日 9:00~12:00 (パ) ●ご要望に沿ったアドバイスをします。
23日 13:00~16:00 (フ)
13:00~14:20 (グ) ●ボールを使用したトレーニング法
14:30~15:20 (パ) ●ご要望に沿ったアドバイスをします。