

# トレーニングサポート日程表

2024年10月～2025年3月

10月							
水		金		土		日	
日程	コース	日程	コース	日程	コース	日程	コース
2	②	4	⑤	5	③	6	②
9	③	11	⑥	12	④	13	③
16	④	18	⑦	19	⑤	20	④
23	⑤	25	⑧	26	⑥	27	⑤

11月							
水		金		土		日	
日程	コース	日程	コース	日程	コース	日程	コース
		1	①	2	⑦	3	⑥
6	⑥	8	②	9	⑧	10	⑦
13	⑦	15	③	16	①	17	⑧
20	⑧	22	④	23	②	24	①
27	①						

12月							
水		金		土		日	
日程	コース	日程	コース	日程	コース	日程	コース
						1	②
4	②	6	⑤	7	③	8	③
11	③	13	⑥	14	④	15	④
18	④	20	⑦	21	⑤	22	⑤
25	⑤	27	⑧	28	⑥		

1月							
水		金		土		日	
日程	コース	日程	コース	日程	コース	日程	コース
				4	⑦	5	⑥
8	⑥	10	①	11	⑧	12	⑦
15	⑦	17	②	18	①	19	⑧
22	⑧	24	③	25	②	26	①
29	①	31	④				

2月							
水		金		土		日	
日程	コース	日程	コース	日程	コース	日程	コース
				1	③	2	②
5	②	7	⑤	8	④	9	③
12	③	14	⑥	15	⑤	16	④
19	④	21	⑦	22	⑥	23	⑤
26	⑤	28	⑧				

3月							
水		金		土		日	
日程	コース	日程	コース	日程	コース	日程	コース
				1	⑤	2	⑤
5	⑥	7	①	8	⑦	9	⑥
12	⑦	14	②	15	⑧	16	⑦
19	⑧	21	③	22	①	23	⑧
26	①	28	④				

※スケジュールは随時更新致します

## 【コース】

①効果、効率的なトレーニング ②全身ダイエット ③下半身トレーニング ④グループエクササイズ、サーキットトレーニング  
⑤背中でのトレーニング ⑥お腹のトレーニング、ストレッチ ⑦胸、肩、腕のトレーニング ⑧食事知識、全身トレーニング

## 【開催時間・担当】

水曜 14:30～15:20 担当:倉田 19:30～20:20 担当:宮川 金曜 11:45～12:35 担当:杉山 15:40～16:30 担当:内田  
土曜 13:30～14:20 担当:宮川 17:30～18:20 担当:柏木 日曜 13:00～13:50 担当:鐘江 14:45～15:35 担当:藤島

【開催場所】 5Fロイヤルルーム ※お時間までに運動ができる服装で5Fロイヤルルームにお集まりください。