

下記の時間帯は運動指導員が在籍します。
運動に関するご相談等ありましたら、お気軽にお声かけください。



中山公園フィットネスルーム 指導員在席スケジュール



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1
<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> ★ストレッチ教室・・・毎週 水・金 11時～ ★らくらくトレーニング・・・毎週 火・木 15時～ </div>						
2	3 10:00～12:00	4 15:00～16:00	5 10:00～12:00	6 15:00～16:00	7 10:00～12:00	8
9	10 10:00～12:00	11	12 10:00～12:00	13 15:00～16:00	14 10:00～12:00	15
16	17 10:00～12:00	18 15:00～16:00	19 10:00～12:00	20 15:00～16:00	21 10:00～12:00	22
23	24	25 15:00～16:00	26 10:00～12:00	27 15:00～16:00	28 10:00～12:00	29

★ストレッチ教室・・・毎週 水・金 11時～
★らくらくトレーニング・・・毎週 火・木 15時～

お問合せ：中山公園管理事務所 (086)472-6060

※都合により時間を変更する場合があります



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2 10:00～12:00	3 15:00～16:00	4 10:00～12:00	5 15:00～16:00	6 10:00～12:00	7
8	9 10:00～12:00	10 15:00～16:00	11 10:00～12:00	12 15:00～16:00	13 10:00～12:00	14
15	16 10:00～12:00	17 15:00～16:00	18 10:00～12:00	19 15:00～16:00	20	21
22	23 10:00～12:00	24 らくらくトレーニング お休み	25 ストレッチ体操 お休み	26 らくらくトレーニング お休み	27 10:00～12:00	28
29	30 10:00～12:00	31 15:00～16:00			<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> ★ストレッチ教室・・・毎週 水・金 11時～ ★らくらくトレーニング・・・毎週 火・木 15時～ </div>	