



# トレーニングルームカレンダー 2023 3 月

【お知らせ】 **・新型コロナウイルス感染拡大防止のため、トレーニングルーム利用の際はマスク着用・消毒にご協力をお願いいたします。**

**・入門教室をお申込みの方は体調チェックシートを配布しますので、受講日までの一週間分を記入し、提出をお願いいたします。**

1	水	
2	木	
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	休館日
7	火	トレーニングマシン入門教室(19:30~21:00) この時間は許可証をお持ちの方は利用できません。 ※参加希望の方は、2/28(火)までに事前申し込みが必要です。
8	水	
9	木	
10	金	
11	土	トレーニングマシン入門教室(10:30~12:00) この時間は許可証をお持ちの方は利用できません。 ※参加希望の方は、3/4(土)までに事前申し込みが必要です。
12	日	
13	月	休館日
14	火	<p><b>第16回ウォークinすかがわ～桜～</b>  <b>4月8日(土)開催します!</b>            春の須賀川をこいのぼりと桜を見ながらゆったり歩きませんか?            8km・4kmのコースをご用意します。            申込みは、<b>3月11日(土)</b>より受付開始です。            詳しい内容はアリーナ事務室までお問い合わせください。</p> 
15	水	
16	木	
17	金	
18	土	
19	日	

※土日・祝日は各種大会開催で駐車場が混雑します。トレーニング専用駐車場をご利用ください。

# トレーニングルームカレンダー 2023 3月



20	月	休館日
21	火	春分の日
22	水	
23	木	トレーニングマシン入門教室(19:30~21:00) この時間は許可証をお持ちの方は利用できません。 ※参加希望の方は、3/16(木)までに事前申し込みが必要です。
24	金	
25	土	2022年度クラブチーム選手権大会(トランポリン) 50人
26	日	トレーニングマシン入門教室(10:30~12:00) この時間は許可証をお持ちの方は利用できません。 ※参加希望の方は、3/19(日)までに事前申し込みが必要です。
27	月	休館日
28	火	
29	水	
30	木	
31	金	

## ◎インストラクターへの相談時間◎

- ①3月 7日(火) 19:00~19:30(郡司先生)
- ②3月11日(土) 10:00~10:30(西山先生)
- ③3月23日(木) 19:00~19:30(郡司先生)
- ④3月26日(日) 10:00~10:30(西山先生)



トレーニングに関する質問・お悩み・メニューなど、  
先生に相談してみてもいいでしょうか？

※土日・祝日は各種大会開催で駐車場が混雑します。トレーニング専用駐車場をご利用ください。