

筋トレ&ダイエット

月	火	水	木	金	土
	7:30~9:00				
9:00~10:30	9:30~11:00	9:00~10:30	9:00~10:30	9:00~10:30	9:00~10:30
11:00~12:30	11:30~13:00	11:00~12:30	11:00~12:30	11:00~12:30	11:00~12:30
13:00~14:30	13:30~15:00	13:00~14:30	13:00~14:30	13:00~14:30	
15:00~16:30	15:30~17:00	15:00~16:30	15:00~16:30		
		17:00~18:30			
18:15~19:45	18:15~19:45	満 19:00~20:30			18:15~19:45

3密(密閉・密集・密接)をさげ、安全にご受講いただくため、以下の項目にご協力ください。

- 受講中はマスクかフェイスシールドを着用してください
- 定員を15名に限定しております。1人でも多くの方にご受講いただくため、必ず事前に欠席、振替のご連絡をお願いします。
- ※連絡がない場合は、振替受講できません。連絡がなく欠席が続いた方は、ご希望の時間に受講いただけない場合があります。
- 紫地の時間帯は満席間近となっております。