

「筋トレ & ダイエット」時間割

	月	火	水	木	金	土
7:00						
8:00		7:30 筋トレ& ダイエット				
9:00	9:00 筋トレ& ダイエット	9:00	9:00 筋トレ& ダイエット	9:00 筋トレ& ダイエット	9:00 筋トレ& ダイエット	9:00 筋トレ& ダイエット
10:00	10:30	9:30 筋トレ& ダイエット	10:30	10:30	10:30	10:30
11:00	11:00 筋トレ& ダイエット	11:00	11:00 筋トレ& ダイエット	11:00 筋トレ& ダイエット	11:00 筋トレ& ダイエット	11:00 筋トレ& ダイエット
12:00	12:30	11:30 筋トレ& ダイエット	12:30	12:30	12:30	12:30
13:00	13:00 筋トレ& ダイエット	13:00	13:00 筋トレ& ダイエット	13:00 筋トレ& ダイエット	13:00 筋トレ& ダイエット	
14:00	14:30	13:30 筋トレ& ダイエット	14:30	14:30	14:30	
15:00	15:00 筋トレ& ダイエット	15:00	15:00 筋トレ& ダイエット	15:00 筋トレ& ダイエット		
16:00	16:30	15:30 筋トレ& ダイエット	16:30	16:30		
17:00		17:00	17:00 筋トレ& ダイエット			
18:00	18:15 筋トレ& ダイエット	18:15 筋トレ& ダイエット	18:30			18:15 筋トレ& ダイエット
19:00	19:45	19:45	19:00 筋トレ& ダイエット			19:45
20:00			20:30			

3密(密閉・密集・密接)をさけ、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。