

「筋トレ & ダイエット」時間割

	月	火	水	木	金	土
7:00						
8:00		7:30~9:00				
9:00	9:00~10:30	9:30~11:00	満 9:00~10:30	9:00~10:30	9:00~10:30	9:00~10:30
10:00						
11:00	満 11:00~12:30	11:30~13:00	満 11:00~12:30	満 11:00~12:30	11:00~12:30	11:00~12:30
12:00						
13:00	満 13:00~14:30	満 13:30~15:00	13:00~14:30	13:00~14:30	13:00~14:30	
14:00						
15:00	満 15:00~16:30	15:30~17:00	15:00~16:30	15:00~16:30		
16:00						
17:00			17:00~18:30			
18:00						
19:00	18:15~19:45	18:15~19:45				18:15~19:45
20:00			19:00~20:30			

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。