

筋トレ&ダイエット

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

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。