

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。

- 受講中はマスクの着用を推奨しております
- 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。