

「筋トレ & ダイエット」時間割

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

・筋トレ、筋活、パーソナル受講生は無料！

ご受講に際しまして、以下ご協力をお願いいたします。

- ・マスクの着用は個人のご判断にお任せいたします。
- ・定員は各20名です。
- ・事前に欠席、振替のご連絡をお願いいたします。

- ・筋トレ、筋活、パーソナル受講生は無料！
- ・1回：2時間まで
- ・受付で入退室時間を記入してください。
- ・利用人数によっては人数制限をする場合が