

「筋トレ & ダイエット」時間割

	月	火	水	木	金	土	日
7:00							
8:00							
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	○ 9:00 筋トレ & ダイエット	8:30 フリー利用 9:45	8:30 フリー利用 9:45
10:00	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	● 10:00 筋トレ & ダイエット	○ 10:00 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	11:00 筋トレ & ダイエット	11:30 フリー利用 12:45	11:30
12:00	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30		
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 筋トレ & ダイエット	13:00 筋トレ & ダイエット	13:00 筋活 14:00	フリー利用
14:00	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:00	
15:00	15:00 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	○ 15:00 筋トレ & ダイエット	14:30	フリー利用	16:30
16:00	16:30	16:30	16:30	16:30			
17:00	16:30 フリー利用	16:30 フリー利用		16:30	フリー利用	18:00	
18:00	18:00	18:00	○ 17:00 筋トレ & ダイエット	フリー利用			
19:00	○ 18:15 筋トレ & ダイエット	18:15 筋トレ & ダイエット			20:00	○ 18:15 筋トレ & ダイエット	
20:00	19:45	19:45	● 19:00 筋トレ & ダイエット	20:00	20:00	19:45	
			20:30				

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。
- ・●…人数多め、○…人数少なめ

- ・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