

「健康筋トレ」時間割

	月	火	水	木	金	土	日
7:00							
8:00							
9:00	9:00 筋トレ	9:00 筋トレ	9:00 筋トレ	9:00 筋トレ	9:00 筋トレ	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	10:00 筋トレ
11:00	11:00 筋トレ	11:00 筋トレ	11:00 筋トレ	11:00 筋トレ	11:00 筋トレ	11:30 11:30 フリー利用 12:45	11:30 11:30
12:00	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30		
13:00	13:00 筋トレ	13:00 筋トレ	13:00 筋トレ	13:00 筋トレ	13:00 筋トレ	13:00 筋トレ	
14:00	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	
15:00	15:00 筋トレ	15:00 筋トレ	15:00 筋トレ	15:00 筋トレ		14:30 14:30 フリー利用	
16:00	16:30	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			
18:00	18:00	18:00	17:00 筋トレ			18:00	
19:00	18:15 筋トレ	18:15 筋トレ	18:30			18:15 筋トレ	
20:00	19:45	19:45	19:00 筋トレ	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。

- ・筋トレ、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