

「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	9:00 筋トレ& ダイエット 10:30		9:00 筋トレ& ダイエット 10:30	9:00 筋トレ& ダイエット 10:30	9:00 筋トレ& ダイエット 10:30	9:00 筋トレ& ダイエット 10:30	ZOOM体操
10:00		9:30 筋トレ& ダイエット 11:00					9:30 フリー利用 10:45
11:00	11:00 筋トレ& ダイエット 12:30		11:00 筋トレ& ダイエット 12:30	11:00 筋トレ& ダイエット 12:30	11:00 筋トレ& ダイエット 12:30	11:00 筋トレ& ダイエット 12:30	11:00 筋活
12:00		11:30 筋トレ& ダイエット 13:00					12:00
13:00	13:00 筋トレ& ダイエット 14:30		13:00 筋トレ& ダイエット 14:30	13:00 筋トレ& ダイエット 14:30	13:00 筋トレ& ダイエット 14:30	13:00 筋活 14:00	12:00
14:00		13:30 筋トレ& ダイエット 15:00					フリー利用
15:00	15:00 筋トレ& ダイエット 16:30		15:00 筋トレ& ダイエット 16:30	15:00 筋トレ& ダイエット 16:30	14:30		
16:00		15:30 筋トレ& ダイエット 17:00					フリー利用
17:00	16:30 フリー利用 18:00		17:00 筋トレ& ダイエット 18:30	16:30			16:30
18:00		17:00 フリー利用 18:00					
19:00	18:15 筋トレ& ダイエット 19:45		18:15 筋トレ& ダイエット 19:45	フリー利用	フリー利用	18:00	
20:00		18:15 筋トレ& ダイエット 19:45	19:00 筋トレ& ダイエット 20:30	20:00	20:00	18:15 筋トレ& ダイエット 19:45	

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ございます