

# 「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	9:30 筋トレ& ダイエット 11:00	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	8:30 フリー利用 9:45
10:00							10:00 筋トレ& ダイエット 11:30
11:00	11:00 筋トレ& ダイエット 12:30	11:30 筋トレ& ダイエット 13:00	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	11:30
12:00							
13:00	13:00 筋トレ& ダイエット 14:30	13:30 筋トレ& ダイエット 15:00	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 筋活 14:00	
14:00						14:00	フリー利用
15:00	15:00 筋トレ& ダイエット 16:30	15:30 筋トレ& ダイエット 17:00	15:00 筋トレ& ダイエット 16:30	15:00 筋トレ& ダイエット 16:30	14:30		
16:00	16:30 フリー利用	17:00 フリー利用 18:00		16:30		フリー利用	16:30
17:00	18:00		17:00 筋トレ& ダイエット 18:30	フリー利用	フリー利用	18:00	
18:00	18:15 筋トレ& ダイエット 19:45	18:15 筋トレ& ダイエット 19:45					
19:00			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	
20:00							

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