

令和4年 12月スケジュール

12月1日（木）～31日（土）

申込受付は 11月22日（火）午前10時からとします。

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|----------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|----------------------|----------------------|
| 11:00 | セルフトレ 11:00～12:00 | | セルフトレ 11:00～12:00 | | セルフトレ 11:00～12:00 | セルフトレ 11:00～12:00 | セルフトレ 11:00～12:00 |
| 12:00 | | セルフトレ 12:00～13:00 | | セルフトレ 12:00～13:00 | | | |
| 13:00 | セルフトレ 13:00～14:00 | | セルフトレ (女性専用) 13:00～14:00 | | セルフトレ 13:00～14:00 | セルフトレ 13:00～14:00 | セルフトレ 13:00～14:00 |
| 14:00 | | セルフトレ 14:00～15:00 | | セルフトレ (女性専用) 14:00～15:00 | | セルフトレ 14:30～15:30 | セルフトレ 14:30～15:30 |
| 15:00 | セルフトレ 15:00～16:00 | | セルフトレ 15:00～16:00 | | セルフトレ (女性専用) 15:00～16:00 | | |
| 16:00 | | セルフトレ (女性専用) 16:00～17:00 | | セルフトレ 16:00～17:00 | | セルフトレ 16:00～17:00 | セルフトレ 16:00～17:00 |
| 17:00 | | | | | | | |
| 18:00 | | セルフトレ 18:00～19:00 | | セルフトレ 18:00～19:00 | | | |
| 19:00 | セルフトレ 19:00～20:00 | | セルフトレ 19:00～20:00 | | セルフトレ 19:00～20:00 | | |
| 20:00 | | | | | | | |

☆中間測定会・個別健康、栄養、運動相談会

12月16日（金） 12月17日（土）の両日。

1部 11:00～12:00 2部 12:00～13:00 3部 14:00～15:00 4部 15:00～16:00

※定員 各8名 測定会当日は各種運動は行いません。

☆45分間トレーニング（定員11名）

- ・11:00～ 5（月） 13（火）
- ・15:00～ 2（金） 10（土）
- ・18:00～ 7（水） 23（金）

☆12月29日～31日までは休校（休み）となります。