

令和4年 5月スケジュール

5月1日（日）～31日（火）

申込受付は 4月21日（木）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							

☆栄養教室

5月 21日（土）

11:00～12:00

☆45分間トレーニング（定員11名）

- ・ 11:00～20（金）31（火）
- ・ 15:00～23（月）28（土）
- ・ 18:00～17（火）25（水）

※16日（月）までセルフのみになります。
いわき市コロナ感染状況により
45分間トレーニングを行います。