

令和4年 7月スケジュール

7月1日（金）～31日（日）

申込受付は 6月21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							

☆栄養教室

7月23日（土）

11:00～12:00

☆45分間トレーニング（定員11名）

- ・11:00～ 7（木）14（木）25（月）
- ・15:00～ 11（月）16（土）22（金）28（木）
- ・18:00～ 4（月）20（水）

7月19日（火）は、ゆったり館
休館日となっています。