

# 令和3年 5月 月間スケジュール

5月1日（土）～31日（月）

申込受付は4月21日（水）午前10時からとします。

	月	火	水	木	金	土	日
11:00	上半身トレ 11:00～11:30	下半身トレ 11:00～11:30	腰痛予防 (男性専用) 11:00～11:30	体幹トレ (女性専用) 11:00～11:30	腹筋 11:00～11:30	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 (女性専用) 12:00～13:00	セルフトレ (女性専用) 12:00～13:00	セルフトレ (男性専用) 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 13:00～14:00
14:00	セルフトレ 13:30～14:30	体幹トレ (男性専用) 14:00～14:30	腰痛予防 14:00～14:30	セルフトレ 13:30～14:30	腰痛予防 (女性専用) 14:00～14:30		
15:00	腹筋 (女性専用) 15:00～15:30	セルフトレ 15:00～16:00	セルフトレ (男性専用) 15:00～16:00	腹筋 (男性専用) 15:00～15:30	セルフトレ (女性専用) 15:00～16:00	上半身トレ 15:00～15:30	下半身トレ 15:00～15:30
16:00						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 17:45～18:45	腹筋 18:00～18:30	セルフトレ 17:45～18:45	セルフトレ 17:45～18:45	体幹トレ 18:00～18:30		
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	セルフトレ 19:00～20:00	セルフトレ 19:00～20:00		
20:00							

☆個別健康相談会

☆栄養教室

※上記2つは調整中のため、後日掲示いたします。

☆45分間トレーニング（定員15名）

5月15日（土） 15:00～15:45

5月18日（火） 14:00～14:45

※1日～5日（5日間）は、セルフトレーニングのみとなります。