

令和4年 8月スケジュール

8月1日（月）～31日（水）

申込受付は 7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							

☆最終測定会・個別相談会

8月24日（水） 8月27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～ 4（木） 18（木） 23（火）
- ・15:00～ 1（月） 8（月） 10（水） 20（土）