

栄養ショートプログラム スケジュール

曜日 /時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	曜日 /時間	土曜日	日曜日
18:30					10:30		
	予約不要		予約不要	予約不要		予約不要	
19:30	18:40- 18:50 ダイエット		18:40- 18:50 ダイエット	18:40- 18:50 腸活	11:00	10:40-10:50 ダイエット	
		予約不要		予約不要	11:30		予約不要
20:00		19:40- 19:50 腸活		19:40- 19:50 腸活	12:00		11:40-11:50 腸活
					12:30	予約不要	
20:30					13:00	12:40-12:50 腸活	
	予約不要				13:30		
21:00	20:40- 20:50 腸活				14:00	予約不要	
					14:30	13:40-13:50 ダイエット	
21:30					15:00		予約不要
		21:40- 21:50 ダイエット			15:30		14:40-14:50 ダイエット
22:00			予約不要		16:00	予約不要	
			22:10- 22:20 ダイエット		16:30	15:40-15:50 ダイエット	
				17:00	16:40-16:50 腸活		

実施場所: 2階ストレッチスペース前ベンチ
 定員: 5名
 参加方法: 実施時間前に2階ストレッチ
 スペース前ベンチにお越し下さい。