

オンライン筋活教室スケジュール

コース	曜日	時間	定員	期間
ベーシックコース	火・金	9:30~10:30	10名	2021年 10月5日~12月10日 (全17回)
エキスパートコース	火・金	10:45~11:45	30名	

※本教室は、週2回制の全17回となります。

※コースは順天堂大学さくらオンライン運動教室のご参加経験可否により決まります。

(ご自身で選択いただくことはできません)

	日	月	火	水	木	金	土
10月						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30
	31						

	日	月	火	水	木	金	土
11月							
		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30				

	日	月	火	水	木	金	土
12月				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11