

# 「ベーシックコース」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	2022年 1月14日~3月18日 (全17回)

※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」又は当機構開催の「オンライン筋活教室」経験可否により決まります。  
(ご自身でコースを選択いただくことはできません)

2022 1 January						
日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1 元日
2	3	4	5	6	7	8
9	10 成人の日	11	12	13	14 オリエンテーション+測定	15
16	17	18 教室 1	19	20	21 教室 2	22
23	24	25 教室 3	26	27	28 教室 4	29
30	31	1	2	3	4	5
2022 2 February						
日	月	火	水	木	金	土
30	31	1 教室 5	2	3	4 教室 6	5
6	7	8 教室 7	9	10	11 建国記念の日	12
13	14	15 教室 8	16	17	18 教室 9	19
20	21	22 教室 10	23 天皇誕生日	24	25 教室 11	26
27	28	1	2	3	4	5
2022 3 March						
日	月	火	水	木	金	土
27	28	1 教室 12	2	3	4 教室 13	5
6	7	8 教室 14	9	10	11 測定	12
13	14	15	16	17	18 フィードバック	19
20	21 春分の日	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

# 「エキスパートコース」スケジュール

コース	曜日	時間	定員	期間
エキスパートコース	火・金	10:45~11:45	10名	2022年 1月14日~3月18日 (全17回)

※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」又は当機構開催の「オンライン筋活教室」経験可否により決まります。

(ご自身でコースを選択いただくことはできません)

2022 1 January						
日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1 元日
2	3	4	5	6	7	8
9	10 成人の日	11	12	13	14 オリエンテーション+測定	15
16	17	18 教室 1	19	20	21 教室 2	22
23	24	25 教室 3	26	27	28 教室 4	29
30	31	1	2	3	4	5
2022 2 February						
日	月	火	水	木	金	土
30	31	1 教室 5	2	3	4 教室 6	5
6	7	8 教室 7	9	10	11 建国記念の日	12
13	14	15 教室 8	16	17	18 教室 9	19
20	21	22 教室 10	23 天皇誕生日	24	25 教室 11	26
27	28	1	2	3	4	5
2022 3 March						
日	月	火	水	木	金	土
27	28	1 教室 12	2	3	4 教室 13	5
6	7	8 教室 14	9	10	11 測定	12
13	14	15	16	17	18 フィードバック	19
20	21 春分の日	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

# 「エキスパート週1回（火曜）コース」スケジュール

コース	曜日	時間	定員	期間
エキスパートコース	火	10:45~11:45	10名	2022年 1月18日~3月15日(全9回)

※本教室は、週1回制の全9回となります。

※本コースは「順天堂大学さくらオンライン運動教室」又は当機構開催の「オンライン筋活教室」ご経験者のみ参加が可能です。火曜日又は金曜日どちらかのコースをご選択いただけます。（※応募多数の場合には厳正なる抽選を行います。）

## 2022 1 January

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1 元日
2	3	4	5	6	7	8
9	10 成人の日	11	12	13	14	15
16	17	18 オリエンテーション+測定	19	20	21	22
23	24	25 教室1	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

## 2022 2 February

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1 教室2	2	3	4	5
6	7	8 教室3	9	10	11 建国記念の日	12
13	14	15 教室4	16	17	18	19
20	21	22 教室5	23 天皇誕生日	24	25	26
27	28	1	2	3	4	5

## 2022 3 March

日	月	火	水	木	金	土
27	28	1 教室6	2	3	4	5
6	7	8 測定	9	10	11	12
13	14	15 フィードバック	16	17	18	19
20	21 春分の日	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

# 「エキスパート週1回（金曜）コース」スケジュール

コース	曜日	時間	定員	期間
エキスパートコース	金	10:45~11:45	10名	2022年 1月14日~3月18日(全9回)

※本教室は、週1回制の全9回となります。

※本コースは「順天堂大学さくらオンライン運動教室」又は当機構開催の「オンライン筋活教室」ご経験者のみ参加が可能です。火曜日又は金曜日どちらかのコースをご選択いただけます。（※応募多数の場合には厳正なる抽選を行います。）

## 2022 1 January

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1 元日
2	3	4	5	6	7	8
9	10 成人の日	11	12	13	14 オリエンテーション+測定	15
16	17	18	19	20	21 教室1	22
23	24	25	26	27	28 教室2	29
30	31	1	2	3	4	5

## 2022 2 February

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4 教室3	5
6	7	8	9	10	11 建国記念の日	12
13	14	15	16	17	18 教室4	19
20	21	22	23 天皇誕生日	24	25 教室5	26
27	28	1	2	3	4	5

## 2022 3 March

日	月	火	水	木	金	土
27	28	1	2	3	4 教室6	5
6	7	8	9	10	11 測定	12
13	14	15	16	17	18 フィードバック	19
20	21 春分の日	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2