

ミライズダイエットプログラム 一期生受講カレンダー

5月

2025 6月

2025

| Sunday | Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday |
|--------|--------|-----------------------------|-----------|----------------------|----------------------|----------|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 20:00-13 スタートアップ セミナー | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20:00-20 第1回 食事セミナー | 21 | 12:00-22 グループワークA | 20:00-23 グループワークB | 24 |
| 25 | 26 | 20:00-27 第1回 運動セミナー | 28 | 12:00-29 グループワークA | 20:00-30 グループワークB | 31 |

| Sunday | Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday |
|--------|--------|---------------------------|-----------|----------------------|----------------------|----------|
| 1 | 2 | 20:00-3 第2回 食事セミナー | 4 | 12:00-5 グループワークA | 20:00-6 グループワークB | 7 |
| 8 | 9 | 20:00-10 第2回 運動セミナー | 11 | 12:00-12 グループワークA | 20:00-13 グループワークB | 14 |
| 15 | 16 | 調整週 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 22 | 23 | 20:00-24 第3回 運動セミナー | 25 | 12:00-26 グループワークA | 20:00-27 グループワークB | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |

■ 1ヶ月目

■ 1ヶ月目

■ 2ヶ月目

7月

2025 8月

2025

| Sunday | Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday |
|--------|--------|---------------------------|-----------|----------------------|----------------------|----------|
| | | 20:00-1 第3回 食事セミナー | 2 | 12:00-3 グループワークA | 20:00-4 グループワークB | 5 |
| 6 | 7 | 20:00-8 第4回 運動セミナー | 9 | 12:00-10 グループワークA | 20:00-11 グループワークB | 12 |
| 13 | 14 | 20:00-15 第4回 食事セミナー | 16 | 12:00-17 グループワークA | 20:00-18 グループワークB | 19 |
| 20 | 海の日 21 | 20:00-22 第5回 運動セミナー | 23 | 12:00-24 グループワークA | 20:00-25 グループワークB | 26 |
| 27 | 28 | 20:00-29 第5回 食事セミナー | 30 | 12:00-31 グループワークA | | |

| Sunday | Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday |
|--------|--------|---------------------------|-----------|----------------------|----------------------|----------|
| | | | | | 20:00-1 グループワークB | 2 |
| 3 | 4 | 20:00-5 第6回 運動セミナー | 6 | 12:00-7 グループワークA | 20:00-8 グループワークB | 9 |
| 10 | 山の日 11 | 調整週 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 17 | 18 | 20:00-19 第6回 食事セミナー | 20 | 12:00-21 グループワークA | 20:00-22 グループワークB | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

■ 2ヶ月目

■ 3ヶ月目

■ 3ヶ月目

- 会社都合により、時間や日程等の変更、アーカイブ配信への変更の可能性があります。
- アスケン様のアプリは4ヶ月使用後は、ミライズ用のプランから一般のプランへ変更させていただきます。
- 調整週はアーカイブ配信を行います。
- 運動セミナーは動きやすい服装と床に座ったり、肘をついた姿勢をとることもございますので、お身体が痛くならないような環境設定(ヨガマットやバスタオル等)をお願いいたします。
- 土日祝は営業時間外の為、平日9:00~18:00にお問い合わせください。
- グループワークでは、自身の減量状況(体重の減少量や減量ペース)及びLINEアカウント名が公開されます。
- グループワークA・B間での振替及び受講日変更は出来ません

