

ミライズダイエットプログラム 二期生受講カレンダー

6月

2025

7月

2025

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	20:00-16 スタートアップ セミナー	調整週 17	18	19	20	21
22	23	20:00-24 第1回 食事セミナー	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					

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
		20:00-1 第1回 運動セミナー	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2回 食事セミナー	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2回 運動セミナー	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3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3回 食事セミナー	30	12:00-31 グループワークA		

■ 1ヶ月目

■ 1ヶ月目

■ 2ヶ月目

8月

2025

9月

2025

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4回 食事セミナー	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	16
17	18	20:00-19 第4回 運動セミナー	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	20:00-26 第5回 食事セミナー	27	12:00-28 グループワークA	20:00-29 グループワークB	30
31						

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

■ 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
- 火曜20:00開始のセミナーは、アーカイブ配信も併用しての開催となります。

