

プログラムタイムテーブル

12/15(月)~12/21(日)

<上半身>

	15(月)	16(火)	17(水)	19(金)	20(土)	21(日)
10:30	ストレッチ					
11:00	ゴムトレ		ゴムトレ		ゴムトレ	
11:30	ストレッチ					
11:50		ゴムトレ		ゴムトレ		ゴムトレ
13:30	ストレッチ					
14:00			ゴムトレ			
14:30	ストレッチ				ゴムトレ	ストレッチ
14:50	ゴムトレ					ゴムトレ
16:00		ゴムトレ		ゴムトレ		
19:30	ストレッチ					
20:00	ゴムトレ					
20:30	ストレッチ					

プログラムタイムテーブル

12/22(月)~12/28(日)

<下半身>

	22(月)	23(火)	24(水)	26(金)	27(土)	28(日)
10:30	ストレッチ					
11:00	ゴムトレ		ゴムトレ		ゴムトレ	
11:30	ストレッチ					
11:50		ゴムトレ		ゴムトレ		ゴムトレ
13:30	ストレッチ					
14:00			ゴムトレ	ゴムトレ		
14:30	ストレッチ				ゴムトレ	ストレッチ
14:50	ゴムトレ					ゴムトレ
16:00		ゴムトレ		ゴムトレ		
19:30	ストレッチ					
20:00	ゴムトレ				ゴムトレ	
20:30	ストレッチ					