

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	
14:50	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					

プログラムタイムテーブル

12/29(月)~1/7(水)

<全身>

	29(月)	30(火)	1/4(日)	5(月)	6(火)	7(水)
10:30	ストレッチ					
11:00	ゴムトレ				ゴムトレ	
11:30	ストレッチ					
12:00		みんなでスクワット		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		
15:00	ゴムトレ	みんなでスクワット		ゴムトレ		
16:00		ゴムトレ			ゴムトレ	
18:00		みんなでスクワット				
19:30	ストレッチ			ストレッチ		
20:00	ゴムトレ			ゴムトレ		
20:30	ストレッチ			ストレッチ		