

プログラムタイムテーブル

1/12(月)~1/18(日)

<上半身>

	12(月)	13(火)	14(水)	16(金)	17(土)	18(日)
10:30	ストレッチ					
11:00	ゴムトレ		ゴムトレ		ゴムトレ	ゴムトレ
11:30	ストレッチ					
12:00		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					
16:00		ゴムトレ		ゴムトレ		
19:30		ストレッチ				
19:45		ゴムトレ				
20:30		ストレッチ				