

プログラムタイムテーブル

1/19(月)~1/25(日)

<上半身>

	19(月)	20(火)	21(水)	23(金)	24(土)	25(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					
12:00		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	
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				