

プログラムタイムテーブル

2/2(月)~2/8(日)

<下半身>

	2(月)	3(火)	4(水)	6(金)	7(土)	8(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				