

プログラムタイムテーブル

	月	火	水	金	土	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 or ゴムトレ					
19:45						
20:30	ストレッチ or ゴムトレ					