

【6月】

鬼トレ
20分/回

テーマ別ストレッチ&エクササイズ
20分/回

パートナーストレッチ
20分/回

運動プログラム見直し相談
会

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5 パートナーストレッチ (予約制) 高嶋 19:00(1名) 19:30(1名)	6 パートナーストレッチ (女性限定予約) 高嶋 10:00(1名) 10:30(1名)	7 パートナーストレッチ (予約制) 赤岡 10:00(1名) 10:30(1名)	8 パートナーストレッチ (予約制) 山口 19:00(1名) 19:30(1名)	9 パートナーストレッチ (予約制) 赤岡 14:30(1名) 15:00(1名)	10
11	12 パートナーストレッチ (予約制) 赤岡 10:00(1名) 10:30(1名)	13 パートナーストレッチ (予約制) 山口 10:00(1名) 10:30(1名)	14 運動プログラム見直し 相談会 14:00	15 骨盤体操 高嶋 10:30	16 パートナーストレッチ (予約制) 高嶋 14:30(1名) 15:00(1名)	17
18	19 鬼トレ 山口 19:30	20 パートナーストレッチ (予約制) 赤岡 19:00(1名) 19:30(1名)	21 パートナーストレッチ (女性限定予約) 高嶋 10:00(1名) 10:30(1名)	22 パートナーストレッチ (予約制) 赤岡 14:30(1名) 15:00(1名)	23 パートナーストレッチ (予約制) 山口 10:00(1名) 10:30(1名)	24
25	26 パートナーストレッチ (予約制) 山口 14:30(1名) 15:00(1名)	27 パートナーストレッチ (女性限定予約) 高嶋 19:00(1名) 19:30(1名)	28	29	30	