

9月 2023

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
					1	2 ストレッチ& ちょっトレ 10:00~11:00
3 ちょっトレ+ 10:00~11:00	4	5 ちょっトレ+ 17:00~18:00	6	7	8 ストレッチ& ちょっトレ 13:30~14:30	9 THE体幹 14:30~15:15
10 ストレッチ& ちょっトレ 10:00~11:00	11	12 ちょっトレ+ 17:00~18:00	13	14	15	16 ストレッチ& ちょっトレ 10:00~11:00
17 ちょっトレ+ 10:00~11:00	18 THE筋トレ 11:30~12:15 THE体幹 12:30~13:15	19	20	21	22	23 ストレッチ& ちょっトレ 10:00~11:00
24 ストレッチ& ちょっトレ 10:00~11:00	25	26 休診日	27 THE筋トレ 10:00~10:45 THE体幹 11:00~11:45	28	29 ストレッチ& ちょっトレ 13:30~14:30	30 ストレッチ& ちょっトレ 10:00~11:00