

10月 2023

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
1 ちよつトレ+ 10:00~11:00	2	3 ちよつトレ+ 17:00~18:00	4	5 腰痛予防 レッスン 10:00~11:00	6	7
8 ちよつトレ+ 10:00~11:00	9 THE筋トレ 11:30~12:15 THE体幹 12:30~13:15 ちよつトレ 17:00~18:00 ストレッチ&ちよつトレ 18:15~19:15	10	11	12	13	14 ストレッチ& ちよつトレ 10:00~11:00
15 ストレッチ& ちよつトレ 10:00~11:00 ちよつトレ+ 17:00~18:00	16	17 ちよつトレ+ 17:00~18:00	18	19 腰痛予防 レッスン 10:00~11:00	20	21 THE筋トレ 11:30~12:15 THE体幹 12:30~13:15 ストレッチ& ちよつトレ 10:00~11:00
22 ちよつトレ+ 10:00~11:00 ストレッチ& ちよつトレ 17:00~18:00	23 THE筋トレ 11:30~12:15 THE体幹 12:30~13:15	24 ちよつトレ+ 17:00~18:00	25	26 腰痛予防 レッスン 10:00~11:00	27	28 ストレッチ& ちよつトレ 10:00~11:00
29 THE 体幹 11:30~12:15	30	31 ちよつトレ+ 17:00~18:00				