

9月 2023

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