

2023		6月				
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
29	30	31	01	02	03	04
			石本 ★3 14:00 ポテイエクササイズ ★4 19:00 ポテイエクササイズ			原田 ★3 10:00 自重トレーニング ★3 11:30 自重トレーニング
05	06	07	08	09	10	11
小畑 ★2 10:00 ストレッチ ★2 11:30 ストレッチボール	森 ★2 14:00 椅子トレ ★3 18:30 ステップ	石本 ★3 10:00 ポテイエクササイズ ★3 11:30 ポテイエクササイズ 小畑 ★5 18:30 サーキットトレーニング	原田 ★3 14:00 ストレッチ ★4 19:00 ボクササイズ			小畑 ★3 10:00 ストレッチ ★2 11:30 タオルストレッチ
12	13	14	15	16	17	18
森 ★3 14:00 ステップ ★3 18:30 リズムシェイプ	原田 ★3 10:00 かんたんボクササイズ ★3 11:30 自重トレーニング	小畑 ★2 14:00 タオルストレッチ ★5 19:00 HIIT	石本 ★3 10:00 ポテイエクササイズ ★3 11:30 ポテイエクササイズ 小畑 ★3 18:30 ストレッチ			森 ★3 10:00 リズムシェイプ ★3 11:30 ステップ
19	20	21	22	23	24	25
石本 ★4 14:00 ポテイエクササイズ ★3 18:30 ポテイエクササイズ	小畑 ★2 10:00 ストレッチボール ★2 11:30 タオルストレッチ	原田 ★3 10:00 ストレッチ ★3 11:30 自重トレーニング	森 ★2 14:00 椅子トレ ★3 18:30 ステップ			石本 ★3 10:00 ポテイエクササイズ ★4 11:30 ポテイエクササイズ
26	27	28	29	30	01	02
原田 ★3 14:00 自重トレーニング ★4 19:00 ボクササイズ	小畑 ★2 10:00 ストレッチ ★2 11:30 ストレッチボール	森 ★2 14:00 椅子トレ ★3 18:30 リズムシェイプ	石本 ★3 10:00 ポテイエクササイズ ★3 11:30 ポテイエクササイズ 小畑 ★2 19:00 タオルストレッチ			