

2024

7月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
01 小畑 ★2 10:30 ストレッチポール 森 ★2 13:30 椅子トレ 石本 ★3 19:00 ポテイエクササイズ	02 小畑 ★2 10:30 ストレッチ 原田 ★2 13:30 股関節ストレッチ 森 ★3 18:30 リズムシェイプ	03 石本 ★3 11:00 ポテイエクササイズ 森 ★2 13:30 椅子トレ 小畑 ★5 19:00 サーキットトレーニング	04 原田 ★3 10:30 ダンベルエクササイズ 小畑 ★2 13:30 ストレッチポール 浅賀 ★2 18:30 骨盤調整ヨガ	05	06	07
08 森 ★2 11:00 リズムダンベル 原田 ★2 13:30 肩甲骨ストレッチ 石本 ★3 19:00 ポテイエクササイズ	09 森 ★3 11:00 リズムシェイプ ★2 13:30 椅子トレ 小畑 ★2 19:00 ストレッチポール	10 小畑 ★2 10:30 ストレッチポール 浅賀 ★2 13:30 コンティショニング (正しい歩きのために) 石本 ★3 19:30 ポテイエクササイ	11 原田 ★2 10:30 ストレッチ ★2 13:30 股関節ストレッチ 浅賀 ★2 19:00 ヨガ	12	13	14
15 小畑 ★2 10:30 ストレッチ 森 ★2 13:30 椅子トレ ★3 19:00 リズムシェイプ	16 原田 ★3 10:30 ダンベルエクササイ ★2 13:30 肩甲骨ストレッチ 石本 ★3 19:00 ポテイエクササイズ	17 小畑 ★2 10:30 ストレッチポール 石本 ★3 13:30 ポテイエクササイズ 森 ★3 18:30 リズムシェイプ	18 原田 ★3 13:30 ダンベルエクササイズ 浅賀 ★2 18:30 ヨガ	19	20	21
22 森 ★3 11:00 リズムダンベル 原田 ★2 13:30 股関節ストレッチ 小畑 ★2 18:30 ストレッチポール	23 小畑 ★2 10:30 ストレッチポール 森 ★2 13:30 椅子トレ 石本 ★3 19:00 ポテイエクササイズ	24 原田 ★2 13:30 肩甲骨ストレッチ 森 ★3 19:00 リズムシェイプ	25 石本 ★3 11:00 ポテイエクササイズ 浅賀 ★2 13:30 骨盤調整ヨガ 小畑 ★5 19:00 ♡FAT BURN♡	26	27	28
29 小畑 ★2 10:30 ストレッチ 森 ★2 13:30 椅子トレ 石本 ★3 19:30 ポテイエクササイズ	30 森 ★3 11:00 リズムシェイプ 小畑 ★2 13:30 ストレッチポール 原田 ★3 19:00 ボクササイズ	31 原田 ★2 10:30 肩甲骨ストレッチ 石本 ★3 13:30 ポテイエクササイズ 小畑 ★2 18:30 ストレッチ	01	02	03	04