

2024年10月 トレーナー ストレッチ予定表

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3	4	5
		/	○ 12:00~17:00	○ 12:30~17:00 19:00~21:00	/	/
6	7	8	9	10	11	12
/	○ 12:30~13:30 15:30~21:00	/	○ 12:00~17:00	○ 14:00~17:00	○ 12:00~17:00	/
13	14	15	16	17	18	19
/	○ 8:00~13:30 15:30~17:00	/	○ 12:00~17:00	○ 10:00~17:00	○ 12:30~21:00	/
20	21	22	23	24	25	26
/	○ 12:30~13:30 15:30~21:00	○ 16:00~21:00	/	○ 15:00~17:00	○ 14:00~17:00	/
27	28	29	30	31		
/	○ 12:30~13:30 15:30~21:00	/	○ 12:00~17:00	○ 12:30~17:00 19:00~21:00		