

2024年3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
					/	○ 19:00～21:00
3	4	5	6	7	8	9
/	○ 15:30～17:00	/	/	/	○ 12:00～19:00	○ 12:30～16:30 19:00～21:00
10	11	12	13	14	15	16
○ 12:30～13:30 15:30～21:00	○ 12:30～13:30 15:30～21:00	/	○ 12:00～17:00	○ 12:30～16:30 19:00～21:00	/	/
17	18	19	20	21	22	23
○ 17:00～21:00	○ 12:30～13:30 15:30～21:00	/	/	○ 12:30～16:30 19:00～21:00	/	/
24	25	26	27	28	29	30
/	○ 17:00～21:00	/	○ 12:00～17:00	○ 19:00～21:00	/	○ 19:00～21:00
31						
/						