

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