

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