

2026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	3	4	5	6	7
	○ 11:00～13:30 15:30～17:00 20:00～21:00		○ 12:00～17:00	○ 12:30～17:00 19:00～21:00		○ 12:30～17:00 19:00～21:00
8	9	10	11	12	13	14
○ 12:30～21:00	○ 11:00～13:30 15:30～17:00		○ 12:00～17:00	○ 14:00～17:00 19:00～21:00	○ 12:00～17:00	○ 12:30～17:00 19:00～21:00
15	16	17	18	19	20	21
○ 12:30～17:00 19:00～21:00	○ 11:00～13:30 15:30～17:00		○ 12:00～17:00	○ 12:30～17:00 19:00～21:00	○ 13:00～17:00	○ 12:30～21:00
22	23	24	25	26	27	28
	○ 11:00～13:30 15:30～17:00	○ 12:30～21:00		○ 14:00～17:00 19:00～21:00		
29	30	31				