

2026年1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	9	10
			○ 12:00～17:00	○ 14:00～17:00 19:00～21:00	○ 12:00～17:00	○ 10:00～19:00
11	12	13	14	15	16	17
○ 12:30～17:00 19:00～21:00	○ 11:00～13:30 15:30～17:00			○ 12:30～17:00 19:00～21:00	○ 12:30～21:00	○ 12:30～21:00
18	19	20	21	22	23	24
	○ 11:00～13:30 15:30～17:00		○ 12:00～17:00	○ 14:00～17:00 19:00～21:00	○ 12:00～17:00	○ 10:00～17:00
25	26	27	28	29	30	31
	○ 12:30～13:30 15:30～17:00		○ 12:00～17:00	○ 10:00～17:00		