

2025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	11
\	○ 8:00～13:30 15:30～17:00	○ 12:30～21:00	○ 12:00～17:00	○ 15:00～17:00	○ 12:00～17:00	\
12	13	14	15	16	17	18
○ 19:00～21:00	○ 12:30～13:30 15:30～21:00	\	○ 12:00～17:00	○ 12:30～17:00 19:00～21:00	\	○ 19:00～21:00
19	20	21	22	23	24	25
○ 19:00～21:00	○ 12:30～13:30 15:30～21:00	\	○ 12:00～17:00	○ 15:00～17:00	○ 12:00～17:00	\
26	27	28	29	30	31	
○ 19:00～21:00	\	\	○ 12:00～17:00	○ 12:30～17:00 19:00～21:00	\	