

2024年11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
					○ 12:30~21:00	/
3	4	5	6	7	8	9
/	○ 12:30~17:00 19:00~21:00	/	○ 12:00~17:00	○ 12:30~17:00 19:00~21:00	/	○ 12:30~17:00
10	11	12	13	14	15	16
/	○ 8:00~13:30 15:30~17:00	/	○ 12:00~17:00	○ 15:00~17:00	○ 12:00~17:00	/
17	18	19	20	21	22	23
/	○ 12:30~13:30 15:30~21:00	○ 12:30~21:00	○ 12:00~17:00	○ 12:30~17:00 19:00~21:00	/	○ 17:00~21:00
24	25	26	27	28	29	30
/	○ 8:00~13:30 15:30~17:00	/	○ 12:00~17:00	○ 15:00~17:00	○ 12:00~17:00	/