

2025年4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
		/	○ 12:00～17:00	○ 12:30～17:00 19:00～21:00	○ 12:30～21:00	/
6	7	8	9	10	11	12
/	○ 12:30～13:30 15:30～16:30 18:30～21:00	/	○ 12:00～17:00	○ 14:00～17:00	○ 12:00～17:00	/
13	14	15	16	17	18	19
/	○ 15:30～16:30 18:30～21:00	/	○ 12:00～17:00	○ 12:30～17:00 19:00～21:00	/	○ 19:00～21:00
20	21	22	23	24	25	26
○ 19:00～21:00	○ 12:30～13:30 15:30～16:30 18:30～21:00	/	○ 12:00～17:00	○ 14:00～17:00	○ 12:00～17:00	/
27	28	29	30			
/	○ 12:30～13:30 15:30～16:30 18:30～21:00	○ 13:00～17:00	/			