

2025年12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
	○ 11:00～13:30 15:30～17:00			○ 8:00～17:00	○ 12:30～21:00	○ 12:30～21:00
7	8	9	10	11	12	13
	○ 11:00～13:30 15:30～17:00	○ 8:00～17:00	○ 12:00～17:00	○ 14:00～17:00 19:00～21:00		
14	15	16	17	18	19	20
	○ 12:30～13:30 15:30～17:00	○ 12:30～21:00	○ 12:00～17:00	○ 14:00～17:00 19:00～21:00		○ 10:00～17:00
21	22	23	24	25	26	27
○ 13:00～17:00	○ 11:00～13:30 15:30～17:00	○ 8:00～17:00	○ 12:00～17:00		○ 12:00～17:00	○ 12:30～17:00 19:00～21:00
28	29	30	31			
○ 12:30～21:00	○ 12:30～13:30 15:30～17:00					