

# 2023

# 7月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
26	27	28	29	30	01	02 原田 ★3 11:00 ストレッチ ★3 13:00 ストレッチ
03 小畑 ★2 11:00 ストレッチポール ★2 13:00 タオルストレッチ	04 森 ★2 14:00 椅子トレ ★3 18:30 ステッフ	05 石本 ★3 11:00 ポテイエクササイズ ★3 13:00 ポテイエクササイズ 森 ★3 19:00 リズムシェイフ	06 原田 ★3 14:00 ポテイパンフ ★4 19:00 ボクササイズ	07	08	09 小畑 ★2 11:00 タオルストレッチ ★ 2 13:00 ストレッチ
10 石本 ★3 14:00 ポテイエクササイズ ★3 18:30 ポテイエクササイズ	11 原田 ★3 11:00 ストレッチ ★3 13:00 ストレッチ	12 小畑 ★2 14:00 ストレッチポール ★5 19:00 HIIT	13 森 ★2 11:00 椅子トレ ★3 13:00 ステッフ 小畑 ★2 18:30 ストレッチ	14	15	16 森 ★3 11:00 ステッフ ★3 13:00 リズムシェイフ
17 原田 ★3 14:00 ポテイパンフ ★4 19:00 ボクササイズ	18 小畑 ★2 11:00 ストレッチポール ★2 13:00 ストレッチ	19 森 ★2 14:00 椅子トレ ★3 18:30 リズムシェイフ	20 石本 ★3 11:00 ポテイエクササイズ ★3 13:00 ポテイエクササイズ 森 ★3 19:00 ステッフ	21	22	23 原田 ★3 11:00 ポテイパンフ ★4 13:00 ポテイパンフ
24 原田 ★2 11:00 ストレッチ ★3 13:00 ストレッチ	25 石本 ★3 14:00 ポテイエクササイズ ★4 18:30 ポテイエクササイズ	26 森 ★2 11:00 骨盤矯正ストレッチ ★3 13:00 リズムシェイフ 小畑 ★5 18:30 サーキットトレーニング	27 小畑 ★2 14:00 タオルストレッチ 千 ★5 19:00 HIIT	28	29	30 石本 ★3 11:00 ポテイエクササイズ ★3 13:00 ポテイエクササイズ