

2023

8月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
31	01 ラジオ体操ウィーク 1日目	02 ラジオ体操ウィーク 2日目	03 ラジオ体操ウィーク 3日目	04 ラジオ体操ウィーク 4日目	05 ラジオ体操ウィーク 5日目	06 ラジオ体操ウィーク 6日目
07 ラジオ体操ウィーク 最終日	08	09	10	11	12 体験会	13 体験会
14	15	16	17	18	19	20
21 小畑 ★2 11:00 ストレッチポール ★2 13:00 ストレッチポール 石本 ★3 18:30 ポテイエクササイズ	22 森 ★2 14:00 椅子トレ ★3 18:30 ステップ	23 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 原田 ★3 19:00 ストレッチ	24 原田 ★3 11:00 ストレッチ ★3 13:00 ポテイパンフ 森 ★3 19:00 リズムシェイプ	25 小畑 ★2 14:00 タオルストレッチ ★2 18:30 ストレッチ	26	27
28 森 ★3 11:00 ステップ ★2 13:00椅子トレ	29 石本 ★3 14:00ポテイエクササイズ ★3 19:00ポテイエクササイズ	30 原田 ★3 11:00 ストレッチ ★3 13:00 ポテイパンフ 小畑 ★5 18:30 HIIT	31 小畑 ★2 11:00 ストレッチ ★2 13:00 ストレッチポール	01	02	03