"たった20分"で運動不足解消!!

ショートレッスンカレンダー





	月	火	水	木	金	<u>±</u>
				1	2	3
				イ木±昜 臼	イ木±易 ⊟	イ木±場 ⊟
4 イ木±昜 日	5 12:40-13:00 健康ストレッチ	6	7 13:00-13:20 健康脳トレ	8 10:00-10:20 健康筋力アップ	9	10
11	12	13	13:00-13:20 健康脳トレ	15 10:00-10:20 健康筋カアップ	16	17
18	19 12:40-13:00 健康ストレッチ	20	21 13:00-13:20 健康脳トレ	22 10:00-10:20 健康筋力アップ	23	24
25	26 イ木±場 日	27	28 13:00-13:20 健康脳トレ	29 10:00-10:20 健康筋力アップ	30	31