

“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



## 7月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 13:00-13:20 健康脳トレ	3 10:00-10:20 健康筋力アップ	4	5
6	7 12:40-13:00 健康ストレッチ	8	9 13:00-13:20 健康脳トレ	10 10:00-10:20 健康筋力アップ	11	12
13	14 12:40-13:00 健康ストレッチ	15	16 13:00-13:20 健康脳トレ	17 10:00-10:20 健康筋力アップ	18	19
20	21	22	23 13:00-13:20 健康脳トレ	24 10:00-10:20 健康筋力アップ	25	26
27	28 12:40-13:00 健康ストレッチ	29	30 13:00-13:20 健康脳トレ	31 10:00-10:20 健康筋力アップ		