

“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

8月



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