

【トレーニンググループ】

ストレッチ ≪ 30~45分 ≫

全身のストレッチを行います。
毎日の習慣にしていきましょう。



開始時間

月	9:15	10:15	13:15	
火		10:15	13:15	
水	9:15	10:15		
金	9:15	10:15	13:15	15:30
土		10:00		
日		10:00		

