

12月の予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	9:00～ 自主トレ 10:30～ 軽体操 11:30～ ストレッチ(B) 13:15～ 筋トレ(B) 14:00～ ノルディック(B)	9:00～ 自主トレ	9:00～ 自主トレ 10:00～ ノルディック(B) 11:00～ ストレッチ(A)	9:00～ 自主トレ 11:00～ ストレッチ(A) 13:00～ 筋トレ(A) 14:00～ 自主トレ	13:15～ 自主トレ	
7	8	9	10	11	12	13
	9:00～ 自主トレ 10:30～ 軽体操 11:30～ ストレッチ(B) 13:15～ 筋トレ(B) 14:00～ ノルディック(B)	9:00～ 自主トレ 11:00～ ストレッチ(A) 13:00～ 筋トレ(A) 14:00～ バランスボール 15:00～ 自主トレ	9:00～ 自主トレ 10:30～ ストレッチ(B) 11:15～ 軽体操(B)	9:00～ 自主トレ	13:15～ ストレッチ(B) 14:00～ 筋トレ(B) 15:00～ 自主トレ	
14	15	16	17	18	19	20
	9:00～ 自主トレ 10:30～ 軽体操 11:30～ ストレッチ(B) 13:15～ 筋トレ(B) 14:00～ ノルディック(B)	9:00～ 自主トレ 11:00～ ストレッチ(A) 13:00～ 筋トレ(A) 14:00～ バランスボール 15:00～ 自主トレ	9:00～ 自主トレ 10:00～ ノルディック(B) 11:00～ ストレッチ(A)	9:00～ 自主トレ 11:00～ ストレッチ(A) 13:00～ 筋トレ(A) 14:00～ バランスボール 15:00～ 自主トレ	13:15～ ストレッチ(B) 14:00～ 筋トレ(B) 15:00～ 自主トレ	
21	22	23	24	25	26	27
	9:00～ 自主トレ 10:30～ 軽体操 11:30～ ストレッチ(B) 13:15～ 筋トレ(B) 14:00～ ノルディック(B)	10:00～ ウォーキング	9:00～ 自主トレ	9:00～ 自主トレ	10:00～ ウォーキング	
28	29	30	31			