

15分間トレーニング

9月

日付	11:00~11:15	15:00~15:15	19:00~19:15
5 (金)			リズム体操
12 (月)	上半身トレーニング		
22 (月)		体幹トレーニング	
26 (金)	下半身トレーニング		