

15分間トレーニング

6月

日付	11:00~11:15	15:00~15:15	19:00~19:15
2 (月)		お腹スッキリ	
6 (金)	膝痛予防		
10 (火)		腰痛予防	
13 (金)			リズム体操
17 (火)		下半身トレーニング	
18 (水)	上半身トレーニング		
24 (火)		リズム体操	
27 (金)	体幹トレーニング		
30 (月)	肩こり解消		