

# 15分間トレーニング

## 4月

日付	11:00~11:15	15:00~15:15
7(月)	上半身トレーニング	
11(金)		下半身トレーニング
15(火)		お腹スッキリ
16(水)	体幹トレーニング	
24(木)		肩こり解消
28(月)	膝痛予防	