

# 30分間トレーニング7月のスケジュール

	①10:30~11:00	②15:00~15:30	③16:30~17:00
2日(月)	美尻		
5日(木)			体幹トレーニング
12日(木)	背中スッキリ		
14日(土)		ヒザ痛予防	
19日(木)	体幹トレーニング		
23日(月)		腰痛予防	
26日(木)			燃焼系サーキットトレ
27日(金)		お腹スッキリ	
30日(月)		肩こり解消	