

30分間トレーニング9月のスケジュール

	①10:30~11:00	②15:00~15:30
5日(木)	お腹スッキリ	
13日(金)		背中スッキリ
19日(木)	腰痛予防	
20日(金)		肩こり解消
26日(木)	ひざ痛予防	