

15分間トレーニング

5月

日付	11:00~11:15	15:00~15:15	19:00~19:15
8 (木)		体幹トレーニング	
14 (水)	お腹スッキリ		
20 (火)		上半身トレーニング	
23 (金)			リズム体操
27 (火)	下半身トレーニング		