

室内運動サポ-ト

6月

日にち	曜日	内容	時間	時間配分
4	火	筋トシ・ストレッチ (腕・肩甲骨周り)	13:30~14:30	60分

日にち	曜日	内容	時間	時間配分
18	火	筋トシ・ストレッチ (体幹・腰痛予防)	13:30~14:30	60分