

室内運動サポート 7月

日にち	曜日	内容	時間	時間配分
3	水	セラバンド体操 (腕・肩甲骨周り)	15:30~16:30	60分

日にち	曜日	内容	時間	時間配分
17	水	セラバンド体操 (体幹・脚)	15:30~16:30	60分