

# 「 12月の時間割 」

土 1日	
9:30	膝 腰
10:45	首 肩
12:00	ボール(基)

日 2日	月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日	土 8日						
休業日	9:30	首 肩	9:30	シェイブ	9:30	膝 腰	9:30	首 肩	9:30	ロコトレ	9:30	リズム
	10:45	ボール(基)	10:45	膝 腰	10:45	リズム	10:45	膝 腰	10:45	首 肩	10:45	チューブ
	12:00	膝 腰	12:00	首 肩	12:00	ロコトレ	12:00	代謝	12:00	膝 腰	12:00	首 肩
	15:00	チューブ	15:00	膝 腰	15:00	首 肩	15:00	膝 腰	15:00	リズム		
	16:30	膝 腰	16:30	首 肩	16:30	代謝	16:30	首 肩	16:30	膝 腰		
	18:00	首 肩	18:00	ロコトレ	18:00	膝 腰	18:00	シェイブ	18:00	チューブ		

日 9日	月 10日	火 11日	水 12日	木 13日	金 14日	土 15日						
休業日	9:30	ロコトレ	9:30	首 肩	9:30	チューブ	9:30	ボール(応)	9:30	膝 腰	9:30	代謝
	10:45	膝 腰	10:45	リズム	10:45	膝 腰	10:45	首 肩	10:45	ロコトレ	10:45	首 肩
	12:00	首 肩	12:00	膝 腰	12:00	首 肩	12:00	シェイブ	12:00	首 肩	12:00	膝 腰
	15:00	膝 腰	15:00	首 肩	15:00	膝 腰	15:00	首 肩	15:00	シェイブ		
	16:30	首 肩	16:30	膝 腰	16:30	リズム	16:30	ロコトレ	16:30	膝 腰		
	18:00	リズム	18:00	代謝	18:00	ボール(基)	18:00	膝 腰	18:00	首 肩		

日 16日	月 17日	火 18日	水 19日	木 20日	金 21日	土 22日						
休業日	9:30	リズム	9:30	膝 腰	9:30	首 肩	9:30	ロコトレ	9:30	首 肩	9:30	シェイブ
	10:45	首 肩	10:45	代謝	10:45	リズム	10:45	膝 腰	10:45	ボール(基)	10:45	膝 腰
	12:00	チューブ	12:00	首 肩	12:00	膝 腰	12:00	首 肩	12:00	膝 腰	12:00	ロコトレ
	15:00	首 肩	15:00	ロコトレ	15:00	首 肩	15:00	膝 腰	15:00	リズム		
	16:30	代謝	16:30	膝 腰	16:30	チューブ	16:30	首 肩	16:30	膝 腰		
	18:00	膝 腰	18:00	首 肩	18:00	ロコトレ	18:00	ボール(応)	18:00	シェイブ		

日 23日	月 24日	火 25日	水 26日	木 27日	金 28日	土 29日				
休業日	振替休日	9:30	膝 腰	9:30	首 肩	9:30	膝 腰	9:30	代謝	年末年始休暇 12/29~1/6
		10:45	首 肩	10:45	シェイブ	10:45	首 肩	10:45	膝 腰	
		12:00	ロコトレ	12:00	膝 腰	12:00	リズム	12:00	首 肩	
		15:00	ボール(基)	15:00	首 肩	15:00	チューブ	15:00	膝 腰	
		16:30	首 肩	16:30	ロコトレ	16:30	膝 腰	16:30	シェイブ	
		18:00	膝 腰	18:00	代謝	18:00	首 肩	18:00	リズム	