

# 「 6月の時間割 」

	土 18日
9:30	ロコトレ
10:45	膝 腰
12:00	リズム

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	代謝	9:30	リズム	9:30	膝 腰	9:30	首 肩	9:30	膝 腰
	10:45	リズム	10:45	膝 腰	10:45	首 肩	10:45	シェイプ	10:45	チューブ	10:45	首 肩
	12:00	膝 腰	12:00	首 肩	12:00	ロコトレ	12:00	首 肩	12:00	膝 腰	12:00	ボール(基)
	15:00	ロコトレ	15:00	膝 腰	15:00	首 肩	15:00	膝 腰	15:00	首 肩		
	16:30	シェイプ	16:30	首 肩	16:30	膝 腰	16:30	ボール(基)	16:30	膝 腰		
	18:00	膝 腰	18:00	リズム	18:00	チューブ	18:00	首 肩	18:00	代謝		

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	膝 腰	9:30	首 肩	9:30	ロコトレ	9:30	膝 腰	9:30	リズム	9:30	首 肩
	10:45	首 肩	10:45	ボール(応)	10:45	膝 腰	10:45	首 肩	10:45	膝 腰	10:45	代謝
	12:00	シェイプ	12:00	膝 腰	12:00	首 肩	12:00	リズム	12:00	首 肩	12:00	膝 腰
	15:00	膝 腰	15:00	首 肩	15:00	膝 腰	15:00	チューブ	15:00	代謝		
	16:30	リズム	16:30	ロコトレ	16:30	首 肩	16:30	膝 腰	16:30	首 肩		
	18:00	首 肩	18:00	膝 腰	18:00	ボール(応)	18:00	シェイプ	18:00	ロコトレ		

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	首 肩	9:30	チューブ	9:30	膝 腰	9:30	代謝	9:30	首 肩	9:30	シェイプ
	10:45	ボール(基)	10:45	リズム	10:45	首 肩	10:45	首 肩	10:45	膝 腰	10:45	チューブ
	12:00	膝 腰	12:00	首 肩	12:00	代謝	12:00	膝 腰	12:00	ロコトレ	12:00	首 肩
	15:00	首 肩	15:00	膝 腰	15:00	ロコトレ	15:00	リズム	15:00	首 肩		
	16:30	膝 腰	16:30	シェイプ	16:30	首 肩	16:30	首 肩	16:30	膝 腰		
	18:00	代謝	18:00	首 肩	18:00	膝 腰	18:00	ボール(基)	18:00	チューブ		

日 23日	月 24日	火 25日	水 26日	木 27日	金 28日	土 29日						
休業日	9:30	リズム	9:30	膝 腰	10:00	体力測定	9:30	首 肩	9:30	ボール(応)	10:00	体力測定
	10:45	首 肩	10:45	シェイプ	11:30		10:45	膝 腰	10:45	首 肩	11:30	
	12:00	膝 腰	12:00	首 肩	15:00		12:00	リズム	12:00	膝 腰		
	15:00	首 肩	15:00	チューブ	15:00		15:00	膝 腰	15:00	首 肩		
	16:30	膝 腰	16:30	首 肩	16:30		16:30	代謝	16:30	膝 腰		
	18:00	シェイプ	18:00	膝 腰	18:00		18:00	首 肩	18:00	ロコトレ		