

4月グループトレーニング スケジュール表

/	月	火	水	木	金	土
10時					※	
11時					※	
13時半		ナチュラル/ ストレッチ			ファンクショナル	
14時半		シェイプ				
15時半		ファンクショナル			シェイプ	
17時					ナチュラル/ ストレッチ	
18時					ファンクショナル	
19時		シェイプ				
20時		ファンクショナル			シェイプ	