15分間トレーニング

10月

| 日付 | 11:00~11:15 | 15:00~15:15 | 19:00~19:15 |
|--------|-------------|-------------|-------------|
| 3 (金) | 膝痛予防 | | |
| 7 (火) | | | リズム体操 |
| 17 (金) | | 肩こり解消 | |
| 27 (月) | | 体幹トレーニング | |