15分間トレーニング

7月

日付	11:00～11:15	15:00～15:15	19:00～19:15
4（金）		上半身トレーニング	
8（火）			リズム体操
14（月）	お腹スッキリ		
16（水）	膝痛予防		
18（金）		腰痛予防	
22（火）		体幹トレーニング	
24（木）	リズム体操		
28（月）		下半身トレーニング	
30（水）	肩こり解消		