

初心者向け

サーキットトレーニング 7月スケジュール

6 日 月 火 水 木 金 土
 2024 1 2 3 4 5 6 7 8
 9 10 11 12 13 14 15
 16 17 18 19 20 21 22
 23 24 25 26 27 28 29
 30

7 July 2024

8 日 月 火 水 木 金 土
 2024 1 2 3
 4 5 6 7 8 9 10
 11 12 13 14 15 16 17
 18 19 20 21 22 23 24
 25 26 27 28 29 30 31

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
30 10:30 12:30	1 10:30 12:30	2 リズム(ス)12:30 13:00	3 10:30 12:30	4	5 10:30 リズム(ス)12:30	6 10:30 12:30
7 10:30 12:30	8 10:30 12:30	9 12:30	10 10:30 リズム(ス)12:30	11	12 10:30 12:30	13 10:30 12:30
14 10:30 12:30	15 海の日 10:30 12:30	16 リズム(ス)12:30 13:00	17 10:30 12:30	18 定休日	19 10:30 リズム(ス)12:30	20 10:30 12:30
21 10:30 12:30	22 10:30 12:30	23 12:30	24 10:30 リズム(ス)12:30	25	26 10:30 12:30	27 10:30 12:30
28 10:30 12:30	29 10:30 12:30	30 リズム(ス)12:30 13:00	31 10:30 12:30	1	2	3