タイムテーブル

6/26(金)	6/27(土)	6/28(日)
	Yライブ！ 10:00-10:30　狩山 ストレッチ＆トレーニング	
Yライブ！ 13:00-13:30　完山 上半身+全身サーキットトレ		
Yライブ！ 19:00-19:30　狩山 下半身+全身サーキットトレ		Yライブ！ 19:00-19:30　完山 下半身+全身サーキットトレ