

プレッスンタイムテーブル

| 6/22(月) | 6/23(火) | 6/24(水) | 6/26(金) | 6/27(土) | 6/28(日) |
|----------------------------|---------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------|--------------------------------|
| | | | | | |
| スタジオ | スタジオ | スタジオ | スタジオ | | |
| 10:30-10:50 スタッフ 朝の体操 | 10:30-10:50 スタッフ 朝の体操 | 10:30-10:50 スタッフ 朝の体操 | 10:30-10:50 スタッフ 朝の体操 | | |
| | | | | | |
| スタジオ | スタジオ | | | | スタジオ |
| 13:00-13:30 完山 SOMASOLE | 13:00-13:30 友廣 OXIGENO | スタジオ 13:30-14:00 政本 美尻トレーニング | | | 13:15-13:45 本間 トレーニング&ストレッチ |
| | | | スタジオ 14:00-14:30 岡村 肩甲骨・股関節コンディショニング | | |
| | | | | | |