

横山南&元八王子（火）・みなみ野（金）

3・4月の予定表

2021年 3月						
日	月	火 横山南・元八王子	水	木	金 みなみ野	土
	1	2 リンパ	3	4	5 足	6
7	8	9 足	10	11	12 首・肩	13
14	15	16 コア&体幹	17	18	19 骨盤調整	20
21	22	23 首・肩	24	25	26 コア&体幹	27
28	29	30(5週目休み)	31			

2021年 4月						
日	月	火 横山南・元八王子	水	木	金 みなみ野	土
				1	2 リンパ	3
4	5	6 足	7	8	9 歩き	10
11	12	13 骨盤調整	14	15	16 首・肩	17
18	19	20 コア&体幹	21	22	23 足	24
25	26	27 首・肩	28	29	30(5週目休み)	