

# January

# 美姿勢トレーニング

# 2026

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
29	30	31	01	02	03	04
05	06	07	08 多目的ルーム 10:00～11:00	09	10	11
12	13	14	15 多目的ルーム 10:00～11:00	16	17	18
19	20	21	22 多目的ルーム 10:00～11:00	23	24	25
26	27	28	29 多目的ルーム 10:00～11:00	30	31	01
02	03	Notes:				