

SHINKAWASAKI GRIT SCHEDULE

7.

SUN	MON	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		STRENGTH 1	2	3	CARDIO 4	5
ATHLETIC 6	休館日 7	ATHLETIC 8	9	10	STRENGTH 11	12
CARDIO 13	休館日 14	CARDIO 15	16	17	ATHLETIC 18	19
STRENGTH 20	休館日 21	STRENGTH 22	23	24	CARDIO 25	26
ATHLETIC 27	休館日 28	ATHLETIC 29	30	31		

日曜日 16:20～16:50 UMEDA

火曜日 7:30～8:00 針本樹

金曜日 7:30～8:00 小島一球