

SHINKAWASAKI GRIT SCHEDULE

4

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

5

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

6

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

火曜日/7:30~8:00 針本樹 金曜日 7:30~8:00 小島一球