

2021年9月 高橋 沙夜カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			休み	鎌田	矢野目	休み
5	6	7	8	9	10	11
矢野目	休み	矢野目	矢野目	鎌田	休み	矢野目
12	13	14	15	16	17	18
伊達	休み	鎌田	矢野目	矢野目	休み	矢野目
19	20	21	22	23	24	25
矢野目	矢野目	矢野目 11~18	休み	休み	矢野目	矢野目
26	27	28	29	30		
矢野目	矢野目	矢野目	休み	矢野目		

家でも出来る
自重トレーニングが
得意です。
柔道整復師の資格を
持っているので
身体の痛みがある方は
ご相談して下さい！

