

5月	月	火	水	木	金	土
2週目	3	4	5	6	7	8
4・6週目	17・31	18	19	20	21	22
10:30~			美腹			
11:45~		美腹		美骨		
13:00~					美腹	
14:15~	美骨		美脳			美骨8日
15:30~		美脳			美骨	美腹22日
16:45~				美脳		
18:30~						

5月	月	火	水	木	金	土
1・3週目	10	11	12	13	14	1・15
5週目	24	25	26	27	28	29
10:30~			美骨			美腹1日
11:45~			美腹		美脳	
13:00~	美骨			美脳		美腹15日
14:15~		美脳				
15:30~	美腹				美骨	
16:45~			美骨			美腹29日
18:30~		美腹		美骨		