

HPIオンラインスケジュール

| | (月) | (火) | (水) | (木) | (金) | (土) |
|--------|-----|----------|----------------|------------------------|-------------|-----|
| 11:05- | | 足関節 | たいかん トレーニング | | | |
| 13:05- | 骨盤帯 | | | | | 肩甲帯 |
| 15:05- | | | 膝関節 | くび かた | 股関節 | |
| 18:00- | | ひざ あし | | Functional Movement | こし こかんせつ | |