

日							月							火							水							木							金							土													
30							1							2							3							4							5							6													
休み							12 Weeks Program 1																																																
7							8							9							10							11							12							13													
休み							12 Weeks Program 2																																																
14							15							16							17							18							19							20													
休み							12 Weeks Program 3																																																
21							22							23							24							25							26							27													
休み							12 Weeks Program 4																																																
28							29							30							31							1							2							3													
休み							年末年始休み																																																

日 月 火 水 木 金 土						
28	29	30	31	1	2	3
休み	年末年始休み					
4	5	6	7	8	9	10
休み	12 Weeks Program 5					
11	12	13	14	15	16	17
休み	12 Weeks Program 6					
18	19	20	21	22	23	24
休み	12 Weeks Program 7					
25	26	27	28	29	30	31
休み	12 Weeks Program 8					

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