|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SUNDAY | MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | THURSDAY | FRIDAY | SATURDAY |
| 4 (June)OFF | 5EZ 10-15MIN JOG | 6OFF | 7 OFF | 8EZ 10-15MIN JOG | 9OFF | 10OFF |
| 11OFF | 12EZ 10-15MIN JOG | 13OFF | 14EZ 10-15MIN JOG | 15OFF | 16EZ 10-15MIN JOG | 17OFF |
| 18OFF | 19EZ 15MIN JOG | 20OFF | 21EZ 10-15MIN JOG | 22OFF | 23EZ 15MIN JOG | 24OFF |
| 25OFF | 26EZ 15MIN JOG | 27OFF | 28EZ 15MIN JOG | 29OFF | 30EZ 15MIN JOG | 1 (July)OFF |
| 2OFF | 3EZ 15-20MIN JOG | 4OFF | 5EZ 15MIN JOG | 6OFF | 7EZ 15-20MIN JOG | 8OFF |
| 9OFF | 10EZ 20MIN JOG | 11EZ 10MIN JOG | 12EZ 15MIN JOG | 13OFF | 14EZ 20MIN JOG | 15OFF |
| 16OFF | 17EZ 20MIN JOG | 18EZ 10-15MIN JOG | 19EZ 15-20MIN JOG | 20EZ 20MIN JOG | 21OFF | 22OFF |
| 23OFF | 24 EZ 20MIN JOG | 25EZ 15MIN JOG | 26EZ 20MIN JOG | 27EZ 10MIN JOG | 28EZ 20MIN JOG | 29OFF |