

# スポーツの秋！ジムレッスンで健康な体に！

## 10月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
			01	02	03	04
				バランス	コア	
05 脂肪燃焼	06 TRX	07	08	09 パワー	10 バランス	11
12 脂肪燃焼	13 TRX	14	15	16 パワー	17 バランス	18
19 コア	20 脂肪燃焼	21	22	23 TRX	24 パワー	25
26 コア	27 脂肪燃焼	28	29	30 TRX	31 パワー	

腹筋運動



