

# ジムレッスンで身体を引き締めよう！

## 11月

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

腹筋運動



