

トレーニングで脂肪がつきにくい身体にしよう！

12月

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

腹筋運動



