

2021年もジムレッスンで健康な体を作ろう！

# 1月

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

