

ジムレッスンで筋肉をつけよう！

2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 バランス	03	04	05 コア	06 脂肪燃焼	07
08 パワー	09 バランス	10	11 休館日	12 コア	13 脂肪燃焼	14
15 TRX	16 パワー	17	18	19 バランス	20 コア	21
22 TRX	23 休館日	24	25	26 バランス	27 コア	28

