

ジムレッスンで冬の脂肪を吹っ飛ばそう！

3月

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

