

# 心地よい日常をおくる為に筋肉をしっかりとつけよう！

## 4月

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

