

ジムレッスンで綺麗な体を作ろう！

6月

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

