

体力アップで残暑に立ち向かおう！！

9月

| 月曜日  | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日  | 土曜日  | 日曜日 |
|------|-----|-----|-----|------|------|-----|
|      |     |     | 1   | 2    | 3    | 4   |
|      |     |     |     | 休館日  | バランス |     |
| 5    | 6   | 7   | 8   | 9    | 10   | 11  |
| 脂肪燃焼 |     |     |     | TRX  | パワー  |     |
| 12   | 13  | 14  | 15  | 16   | 17   | 18  |
| 脂肪燃焼 |     |     |     | TRX  | パワー  |     |
| 19   | 20  | 21  | 22  | 23   | 24   | 25  |
| 休館日  |     |     |     | 脂肪燃焼 | TRX  |     |
| 26   | 27  | 28  | 29  | 30   |      |     |
| コア   |     |     |     | 脂肪燃焼 |      |     |

