

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		

