

スポーツの秋！ジムレッスンでしっかり引き締める！

10月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
					1	2
					TRX	
3	4	5	6	7	8	9
バランス				コア	脂肪燃烧	
10	11	12	13	14	15	16
休館日				コア	休館日	
17	18	19	20	21	22	23
パワー				バランス	コア	
24	25	26	27	28	29	30
パワー				バランス	コア	
31						
TRX						

