

冬に向け脂肪の付きにくい体を作ろう！

11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	5	6
				パワー	バランス	
7	8	9	10	11	12	13
TRX				パワー	バランス	
14	15	16	17	18	19	20
脂肪燃焼				TRX	パワー	
21	22	23	24	25	26	27
脂肪燃焼				TRX	パワー	
28	29	30				
コア						

