

# 今年もジムレッスンで身体を引き締めよう！！

## 1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	7	8
				パワー	バランス	
9	10	11	12	13	14	15
脂肪燃烧				TRX	パワー	
16	17	18	19	20	21	22
脂肪燃烧				TRX	パワー	
23	24	25	26	27	28	29
コア				脂肪燃烧	TRX	
30	31					
コア						

