

ジムレッスンで寒さに負けない体づくりをしよう！！

2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
				コア	脂肪燃焼	
6	7	8	9	10	11	12
パワー				バランス	コア	
13	14	15	16	17	18	19
パワー				バランス	コア	
20	21	22	23	24	25	26
TRX				パワー	バランス	
27	28					
TRX						

