

春！もっと活動的に全身を鍛えよう！！

4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	脂肪燃焼	
10	11	12	13	14	15	16
バランス				コア	脂肪燃焼	
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	休館日	

