

# 薄着になる季節に向けて体を引き締める！！

## 5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
TRX		休館日	休館日	休館日	バランス	
8	9	10	11	12	13	14
TRX				パワー	バランス	
15	16	17	18	19	20	21
脂肪燃焼				TRX	パワー	
22	23	24	25	26	27	28
休館日				TRX	パワー	
29	30	31				
コア						

