

# 夏に向けジムレッスンで体を引き締める！！

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

