

冬に備えて脂肪の付きにくい身体に！！

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

