

# 筋量を増やして寒さに負けない体を作ろう！！

## 12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
				パワー	バランス	
4	5	6	7	8	9	10
TRX				パワー	バランス	
11	12	13	14	15	16	17
脂肪燃烧				TRX	パワー	
18	19	20	21	22	23	24
脂肪燃烧				TRX	パワー	
25	26	27	28	29	30	31
コア				休館日	休館日	

