

極寒に負けないようジムレッスンで代謝アップ！！

2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
				バランス	コア	
5	6	7	8	9	10	11
パワー				バランス	コア	
12	13	14	15	16	17	18
休館日				パワー	バランス	
19	20	21	22	23	24	25
TRX				休館日	バランス	
26	27	28	29			
脂肪燃焼						

