

# ジムレッスンで強い身体を作ろう！！

## 3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
				休館日	休館日	
4	5	6	7	8	9	10
脂肪燃烧				TRX	パワー	
11	12	13	14	15	16	17
脂肪燃烧				TRX	パワー	
18	19	20	21	22	23	24
コア				脂肪燃烧	TRX	
25	26	27	28	29	30	31
コア				脂肪燃烧	TRX	

