夏に向けて今から体を引き締めよう！！

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