

効率よく身体を引き締めよう！！

6月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
					1	2
					休館日	
3	4	5	6	7	8	9
コア				脂肪燃烧	TRX	
10	11	12	13	14	15	16
コア				脂肪燃烧	TRX	
17	18	19	20	21	22	23
バランス				コア	脂肪燃烧	
24	25	26	27	28	29	30
バランス				コア	脂肪燃烧	

