

夏本番！ばてない体を作ろう！

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

