

暑さに負けず筋トレしよう！！

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

