

# 脂肪を溜めないようジムトレーニングで身体を引き締める！

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

