

一年のまとめ！ジムレッスンで筋肉保持

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

