

# 筋トレ、一年のスタートはジムレッスンで！

## 1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
				休館日	休館日	
6	7	8	9	10	11	12
脂肪燃烧				TRX	パワー	
13	14	15	16	17	18	19
休館日				脂肪燃烧	TRX	
20	21	22	23	24	25	26
コア				脂肪燃烧	TRX	
27	28	29	30	31		
バランス				コア		

