

極寒の2月、ジムレッスンで全身を鍛えて乗り越えよう！

2月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
					1	2
					脂肪燃烧	
3	4	5	6	7	8	9
バランス				コア	脂肪燃烧	
10	11	12	13	14	15	16
パワー				バランス	コア	
17	18	19	20	21	22	23
パワー				バランス	コア	
24	25	26	27	28		
休館日				パワー		

