

筋トレで骨格筋量の低下を防ごう！

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

