

筋トレで暑さに負けない体を作ろう！

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

