

# ジムレッスンで体力を付け残暑厳しい夏を乗り越えよう！

## 8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
				TRX	パワー	
4	5	6	7	8	9	10
脂肪燃烧				TRX	パワー	
11	12	13	14	15	16	17
休館日				休館日	休館日	
18	19	20	21	22	23	24
コア				脂肪燃烧	TRX	
25	26	27	28	29	30	31
コア				脂肪燃烧	TRX	

