

筋トレで身体を引き締めよう！

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

