

スポーツの秋！ジムレッスンを楽しもう！

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

