

春だ！ジムレッスンで体を引き締めよう！

4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
				休講	休講	
6	7	8	9	10	11	12
コア				脂肪燃烧	TRX	
13	14	15	16	17	18	19
バランス				コア	脂肪燃烧	
20	21	22	23	24	25	26
バランス				コア	脂肪燃烧	
27	28	29	30			
パワー						

