

梅雨の季節はジムトレーニングしよう！

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

