

夏本番！更に筋肉つけて乗り越えよう！

7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
				調整休業	調整休業	
6	7	8	9	10	11	12
調整休業				バランス	コア	
13	14	15	16	17	18	19
パワー				バランス	コア	
20	21	22	23	24	25	26
祝日				パワー	バランス	
27	28	29	30	31		
TRX				パワー		

