

ジムレッスンで暑さに負けない身体を作ろう！

8月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
					1	2
					バランス	
3	4	5	6	7	8	9
脂肪燃烧				TRX	パワー	
10	11	12	13	14	15	16
脂肪燃烧				お盆休業	お盆休業	
17	18	19	20	21	22	23
コア				脂肪燃烧	TRX	
24	25	26	27	28	29	30
コア				脂肪燃烧	TRX	
31						
バランス						

