

ジムレッスンで代謝アップ!

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

