

スポーツの秋！ジムレッスンを楽しもう！

10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
					コア	
5	6	7	8	9	10	11
TRX				パワー	バランス	
12	13	14	15	16	17	18
					バランス	
19	20	21	22	23	24	25
脂肪燃烧					パワー	
26	27	28	29	30	31	
脂肪燃烧					調整休業	

