

11月はジムレッスンで元気をキープしよう！

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

