

今年の締めくくりはジムレッスンで!

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

