

サーキットトレーニングで脂肪燃焼と体の引締め！

3月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
26	27	28	01	02	03	04
			TRX	美脚	ウエスト シェイプ	脂肪燃焼
05	06	07	08	09	10	11
	コア		TRX	美脚	ウエスト シェイプ	脂肪燃焼
12	13	14	15	16	17	18
	ウエスト シェイプ		コア	TRX	脂肪燃焼	美脚
19	20	21	22	23	24	25
	ウエスト シェイプ		コア	TRX	脂肪燃焼	美脚
26	27	28	29	30	31	
	美脚		ウエスト シェイプ	コア	TRX	



腹筋運動

