

月	火	水	木	金	土	日
		<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u> 20:30~TRXサスペン シヨントレーニング	<u>9</u>	<u>10</u> 20:30~インターバル	<u>11</u> 13:00~ボディーメン テナンスストレッチ	<u>12</u>
<u>13</u> 20:30~TRXサスペン シヨントレーニング	<u>14</u>	<u>15</u> 20:30~BOXmusic	<u>16</u>	<u>17</u> 20:30~BOXmusic	<u>18</u> 11:00~ウォームアッ プストレッチ 13:00~ボディーメン テナンスストレッチ	<u>19</u> 19:00~TRXサスペン シヨントレーニング
<u>20</u> 20:30~TRXサスペン シヨントレーニング	<u>21</u>	<u>22</u> 20:30~BOXmusic	<u>23</u>	<u>24</u> 20:30~インターバル	<u>25</u> 11:00~ウォームアッ プストレッチ 13:00~ボディーメン テナンスストレッチ 19:00~TRXサスペン シヨントレーニング	<u>26</u> 19:00~インターバル
<u>27</u> 20:30~インターバル	<u>28</u>	<u>29</u> 20:30~TRXサスペン シヨントレーニング	<u>30</u>	<u>31</u> 20:30~TRXサスペン シヨントレーニング		

お問い合わせ先

TEL: 055-288-1015 E-mail: info@t-marc.co.jp