

## 無料ミニレッスン プログラム表 2月

	月曜日	火曜日	水曜日
14:00~	筋膜リリース(30分)	TRX(30分)	骨盤矯正 & 姿勢改善(45分)
20:00~	TRX(30分)	初心者筋トレ講座(45分)	筋膜リリース(30分)

	木曜日	金曜日
14:00~	初心者筋トレ講座(45分)	筋膜リリース(30分)
20:00~	骨盤矯正 & 姿勢改善(45分)	TRX(30分)

	土曜日	日曜日
11:00~	初心者筋トレ講座(45分)	TRX(30分)
15:00~	骨盤矯正 & 姿勢改善(45分)	筋膜リリース(30分)

