スキマ時間で
私流フィットネス！
TODAY
9:00 - 10:00 掃除
11:00 - 14:00 GYM
Power Yoga 12:00-13:00
14:30 - 16:30 お茶
買い物 生姜、ほうれん草、パルメジャーノ
ムネ肉、ルッコラ、バジル、トマト、レモン
オレガノ、豆乳、炭酸水、ビール
17:00 夕飯
Snack of the week!
POTATO CHIPS!
1 tablespoon v ble
1/2 teaspoo (or to e)
1 potato, s d p r thin
(to peel not
table oil into a plastic ba
to slices, and shake to coat
ate lightly with oil &
arrange slices in a single layer on the di
Cook in the microwave
for 3 to 5 minutes, or
until lightly browned*
Remove chips fro
and toss with s
HOMEMADE

○○○フィットネスクラブ

秋の入会応援キャンペーン

入会金（0,000円）& 事務手数料（0,000円）➡ 0円

選べる多彩なプログラム

●●●●フィットネスクラブ

〒000-0000　●●●市●●●●●●●●●●●●●●
営業時間　月～金 00:00～00:00/土・祝 00:00～00:00/日 00:00～00:00
TEL 0000000000
●●●●フィットネスクラブ 検索　http://www.●●●●.com/

MAP