

2024年度

10月のお楽しみメニュー

日	月	火	水	木	金	土
		1 ピラティス	2 ひきしめ回数券	3 マシーン サーキット	4 ゲームトレーニング	5 自転車 サーキット
6	7 ゲームトレーニング	8 ボール トレーニング	9 サーキット トレーニング	10 全身のひきしめ	11 自転車 & ステップ台	12 リズム筋トレ
13	14	15 ピラティス	16 マシーン インターバル	17 脂肪燃焼 トレーニング	18 マシーン サーキット	19 ゲームトレーニング
20	21 スクワット スペシャル	22 ピラティス	23 ゲームトレーニング	24 バランス トレーニング	25 エアロビクス	26 チューブ トレーニング
27	28 自転車 エクササイズ	29 Q-Ren	30 重りをつけた エアロ	31 マシーン インターバル		

(月・水・木 20:00頃～, 火 19:10～, 金 19:40頃～, 土 17:00頃～)

11月のお楽しみメニュー

日	月	火	水	木	金	土
					1 カロリー消費 トレーニング	2 ひきしめ回数券
3	4	5 ピラティス	6 マシン サーキット	7 リズム筋トレ	8 自転車 サーキット	9 自転車 & ステップ台
10	11 マシン インターバル	12 ピラティス	13 脂肪燃焼 トレーニング	14 ゲームトレーニング	15 チューブ トレーニング	16 マシン サーキット
17	18 ボール トレーニング	19 ピラティス	20 ダンベル トレーニング	21 重りをつけた エアロ	22 ダンベルエアロ	23
24	25 STEP	26 ピラティス	27 ゲームトレーニング	28 Q-Ren	29 腹筋スペシャル	30 ゲームトレーニング

※ストレッチ・・・月・水・木19:00～, 火・金18:50～, 土15:30～