

2024年度

4月のお楽しみメニュー

日	月	火	水	木	金	土
	1 ゲームトレーニング	2 ピラティス	3 ボールを使った トレーニング	4 Q-Ren	5 リズム筋トレ	6 サーキット トレーニング
7	8 自転車 エクササイズ	9 ピラティス	10 マシンサーキット	11 自転車 サーキット	12 ゲームトレーニング	13 ひきしめ回数券
14	15 全身のひきしめ	16 ボールを使った トレーニング	17 エアロビクス	18 脂肪燃焼 トレーニング	19 マシン インターバル	20 自転車 & ステップ
21	22 重りをつけた ステップ	23 ピラティス	24 カロリー消費 トレーニング	25 ゲームトレーニング	26 STEP	27 重りをつけた エアロ
28	29	30 Q-Ren				

(月・水・木 20時頃～, 火・金 19:40頃～, 土 17:00頃～)

5月のお楽しみメニュー

日	月	火	水	木	金	土
			1 ゲームトレーニング	2 エアロビクス	3	4
	5	6	7 ピラティス	8 脂肪燃焼 トレーニング	9 マシーンスーパー サーキット	10 自転車 サーキット
12	13 トリプル トレーニング	14 ボールを使った トレーニング	15 スクワット スペシャル	16 リズム筋トレ	17 ダンベルエアロ	18 マシーンサーキット
19	20 ゲームトレーニング	21 ピラティス	22 腹筋スペシャル	23 STEP	24 チューブ トレーニング	25 自転車 エクササイズ
26	27 ひきしめ回数券	28 Q-Ren	29 マシーン インターバル	30 カロリー消費 トレーニング	31 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～