

2024年度

6月のお楽しみメニュー

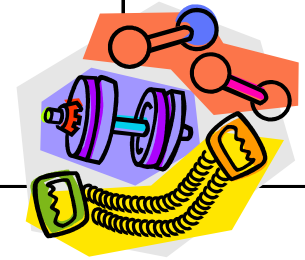


日	月	火	水	木	金	土
						1 ダンベルエアロ
2	3 エアロビクス	4 ピラティス	5 ゲームトレーニング	6 サーキット トレーニング	7 自転車&ステップ	8 ボール トレーニング
9	10 脂肪燃焼 トレーニング	11 ピラティス	12 自転車 エクササイズ	13 マシン インターバル	14 スクワット スペシャル	15 ゲームトレーニング
16	17 チューブ トレーニング	18 ピラティス	19 重りをつけた エアロ	20 Q-Ren	21 バランス トレーニング	22 腹筋スペシャル
23	24 STEP	25 ボール トレーニング	26 ダンベル トレーニング	27 ゲームトレーニング	28 エアロビクス	29 自転車サーキット

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

7月のお楽しみメニュー

日	月	火	水	木	金	土
	1 マシン インターバル	2 ピラティス	3 トリプル トレーニング	4 スクワット スペシャル	5 カロリー消費 トレーニング	6 エアロビクス
7	8 サーキット トレーニング	9 ピラティス	10 ゲームトレーニング	11 ダンベルエアロ	12 重りをつけた ステップ	13 リズム筋トレ
14	15	16 ボール トレーニング	17 チューブ トレーニング	18 Q-Ren	19 ゲームトレーニング	20 マシン インターバル
21	22 ゲームトレーニング	23 ピラティス	24 STEP	25 自転車 エクササイズ	26 腹筋スペシャル	27 カロリー消費 トレーニング
28	29 重りをつけた エアロ	30 Q-Ren	31 リズム筋トレ			



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