

# 2024年度

## 2月のお楽しみメニュー



日	月	火	水	木	金	土
						1 脂肪燃焼 トレーニング
2	3 自転車 サーキット	4 ピラティス	5 ボール トレーニング	6 ゲームトレーニング	7 スクワット スペシャル	8 重りをつけた エアロ
9	10 ゲームトレーニング	11	12 カロリー消費 トレーニング	13 ステップ台	14 ゲームトレーニング	15 腹筋スペシャル
16	17 重りをつけた エアロ	18 ボール トレーニング	19 マシーンスーパー サーキット	20 Q-Ren	21 バランス トレーニング	22 ダンベルエアロ
23	24	25 ピラティス	26 ゲームトレーニング	27 スクワット スペシャル	28 重りをつけた ステップ台	

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

# 3月のお楽しみメニュー

日	月	火	水	木	金	土
						1 全身のひきしめ
2	3 トリプル トレーニング	4 ピラティス	5 リズム筋トレ	6 エアロビクス	7 ひきしめ回数券	8 ゲームトレーニング
9	10 カロリー消費 トレーニング	11 ピラティス	12 ダンベルエアロ	13 サーキット トレーニング	14 マシーンスーパー サーキット	15 マシーン インターバル
16	17 重りをつけた ステップ台	18 Q-Ren	19 腹筋スペシャル	20	21 ゲームトレーニング	22 サーキット トレーニング
23	24 ひきしめ回数券	25 ボール トレーニング	26 ステップ台	27 ゲームトレーニング	28 トリプル トレーニング	29 エアロビクス 【円形】
30	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～