

2025年度

4月のお楽しみメニュー

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

(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 ストレッチポール	3
4	5	6	7 ひきしめ回数券	8 Q-Ren	9 脂肪燃焼 トレーニング	10 マシン インターバル
11	12 ゲーム トレーニング	13 ボール トレーニング	14 エアロビクス	15 自転車 サーキット	16 腹筋スペシャル	17 自転車 エクササイズ
18	19 スクワット スペシャル	20 ピラティス	21 マシン サーキット	22 リズム筋トレ	23 自転車 & ステップ台	24 ゲーム トレーニング
25	26 ボール トレーニング	27 ピラティス	28 ゲーム トレーニング	29 ステップ台	30 ダンベルエアロ	31 トリプル トレーニング

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