

# 2025年度

## 6月のお楽しみメニュー



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

(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 Q-Ren	2 ボール トレーニング	3 自転車 エクササイズ	4 バランス トレーニング	5 脂肪燃焼 トレーニング
6	7 腹筋スペシャル	8 ピラティス	9 トリプル トレーニング	10 ゲーム トレーニング	11 重りをつけた エアロ	12 サーキット トレーニング
13	14 ダンベルエアロ	15 ピラティス	16 自転車 エクササイズ	17 マシン インターバル	18 ストレッチ ポール	19 エアロビクス
20	21 休館日	22 ボール トレーニング	23 リズム筋トレ	24 チューブ トレーニング	25 ゲーム トレーニング	26 カロリー消費 トレーニング
27	28 自転車 サーキット	29 ピラティス	30 ステップ台	31 Q-Ren		

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