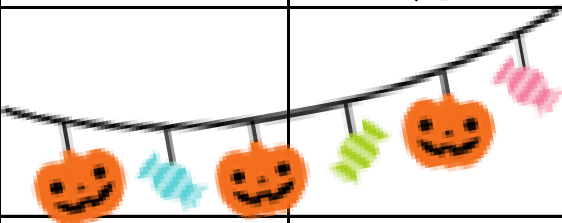


2025年度

10月のお楽しみメニュー

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

11月のお楽しみメニュー

日	月	火	水	木	金	土
						1 チューブ トレーニング
2	3	4 ピラティス	5 ゲーム トレーニング	6 マシーン サーキット	7 バランス トレーニング	8 リズム筋トレ
9	10 エアロビクス	11 ピラティス	12 自転車 サーキット	13 ゲーム トレーニング	14 STEP	15 脂肪燃焼 トレーニング
16	17 ボール トレーニング	18 ピラティス	19 ひきしめ回数券	20 ダンベルエアロ	21 ストレッチ ポール	22 自転車 エクササイズ
23	24	25 ボール トレーニング	26 マシーン インターバル	27 Q-Ren	28 サーキット トレーニング	29 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～