

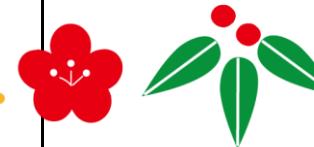
2025年度

12月のお楽しみメニュー

日	月	火	水	木	金	土
	1 ストレッチ ポール	2 ピラティス	3 STEP	4 サークット トレーニング	5 ゲーム トレーニング	6 マシーン インターバル
7	8 ゲーム トレーニング	9 ピラティス	10 腹筋スペシャル	11 ひきしめ回数券	12 自転車 & ステップ台	13 ボール トレーニング
14	15 自転車 サークット	16 ピラティス	17 マシーン サークット	18 ゲーム トレーニング	19 スクワット スペシャル	20 ゲーム トレーニング
21	22 カロリー消費 トレーニング	23 Q-Ren	24 ゲーム トレーニング	25 円形エアロ	26 エアロビクス	27 休館日
28 休館日	29 休館日	30 休館日	31 休館日			

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

1月のお楽しみメニュー

日	月	火	水	木	金	土
				1 休館日	2 休館日	3 休館日
4 休館日	5 ゲームトレーニング	6 ピラティス	7 ボールトレーニング	8 自転車エクササイズ	9 マシーンインターバル	10 カロリー消費トレーニング
11	12 休館日	13 ピラティス	14 ダンベルトレーニング	15 ボールでリラックス	16 ゲームトレーニング	17 重りをつけたステップ
18	19 ダンベルエアロ	20 ピラティス	21 ゲームトレーニング	22 自転車&ステップ台	23 自転車エクササイズ	24 バランストレーニング
25	26 チューブトレーニング	27 ボールトレーニング	28 エアロビクス	29 お腹&お尻をひきしめる！	30 重りをつけたエアロ	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～