

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 サーキット 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 サーキット	16 ピラティス	17 マシーン サーキット	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～