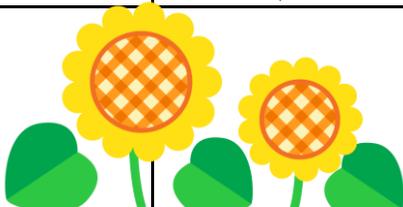


2025年度

8月のお楽しみメニュー



日	月	火	水	木	金	土
					1 重りをつけた ステップ台	2 腹筋スペシャル
3	4 ゲーム トレーニング	5 ピラティス	6 マシーンスーパー サーキット	7 円形エアロ	8 スクワット スペシャル	9 重りをつけた エアロ
10	11 休館日	12 休館日	13 休館日	14 休館日	15 休館日	16 チューブ トレーニング
17	18 ステップ台	19 ピラティス	20 ダンベル トレーニング	21 脂肪燃焼 トレーニング	22 自転車 サーキット	23 ゲーム トレーニング
24	25 カロリー消費 トレーニング	26 Q-Ren	27 重りをつけた ステップ台	28 ゲーム トレーニング	29 マシン インターバル	30 ボール トレーニング

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

9月のお楽しみメニュー

日	月	火	水	木	金	土
	1 マシン サーキット	2 ピラティス	3 全身のひきしめ	4 自転車 & ステップ台	5 ゲーム トレーニング	6 重りをつけた ステップ台
7	8 トリプル トレーニング	9 ピラティス	10 重りをつけた エアロ	11 スクワット スペシャル	12 円形エアロ	13 マシンスーパー サーキット
14	15 休館日	16 ピラティス	17 腹筋スペシャル	18 Q-Ren	19 ダンベル ステップ	20 ゲーム トレーニング
21	22 重りをつけた ステップ台	23 休館日	24 ゲーム トレーニング	25 ダンベル エアロ	26 カロリー消費 トレーニング	27 ストレッチ ポール
28	29 リズム筋トレ	30 ボール トレーニング				

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



