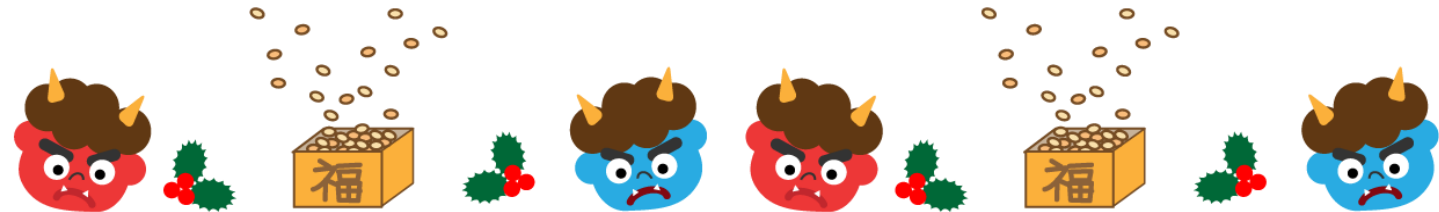


2025年度

2月のお楽しみメニュー

日	月	火	水	木	金	土
1	2 マシーン サーキット	3 ピラティス	4 カロリー消費 トレーニング	5 ゲーム トレーニング	6 腹筋スペシャル	7 脚力強化
8 	9 脂肪燃焼 トレーニング	10 ピラティス	11 休館日	12 マシーンスーパー サーキット	13 ひきしめ回数券	14 ダンベルエアロ
15	16 STEP	17 ピラティス	18 全身のひきしめ	19 ダンベル トレーニング	20 ストレッチ ポール	21 ゲーム トレーニング
22	23 休館日	24 Q-Ren	25 円形エアロ	26 ヒップアップ	27 重りをつけた ステップ	28 脂肪燃焼 トレーニング

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



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

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

