

2025年度

2月のお楽しみメニュー

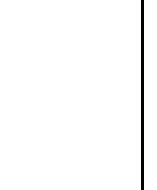
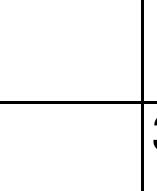


日	月	火	水	木	金	土
1	2 マシーン サーキット	3 ピラティス	4 カロリー消費 トレーニング	5 ゲーム トレーニング	6 腹筋スペシャル	7 脚力強化
8 	9 脂肪燃焼 トレーニング	10 ピラティス	11 休館日	12 マシーンスーパー サーキット	13 ひきしめ回数券	14 ダンベルエアロ
15 	16 STEP	17 ピラティス	18 全身のひきしめ	19 ダンベル トレーニング	20 ストレッチ ポール	21 ゲーム トレーニング
22	23 休館日	24 Q-Ren	25 円形エアロ	26 ヒップアップ	27 重りをつけた ステップ	28 脂肪燃焼 トレーニング

(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 マシーンスーパー 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～

