

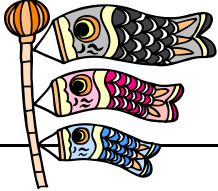
# 2026年度

## 4月のお楽しみメニュー

日	月	火	水	木	金	土
			1 スクワット スペシャル	2 ゲーム トレーニング	3 自転車 サーキット	4 ボール トレーニング
5	6 ひきしめ回数券	7 ピラティス	8 フリー トレーニング	9 腹筋 スペシャル	10 下半身を ひきしめる！	11 エアロビクス
12	13 自転車 エクササイズ	14 Q-Ren	15 ストレッチポール	16 脂肪燃焼 トレーニング	17 ゲーム トレーニング	18 重りをつけた トレーニング
19	20 サーキット トレーニング	21 ピラティス	22 フリー トレーニング	23 リズム筋トレ	24 エアロビクス	25 ゲーム トレーニング
26	27 カロリー消費 トレーニング	28 ピラティス	29 休館日	30 ボールで リラックス		

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

# 5月のお楽しみメニュー

日	月	火	水	木	金	土
					1 自転車 エクササイズ	2 体幹 トレーニング
3 休館日	4 休館日	5 休館日	6 休館日	7 チューブ トレーニング	8 バランス トレーニング	9 ステップ台
10	11 ゲーム トレーニング	12 YOGA	13 フリー トレーニング	14 自転車 サーキット	15 マシン インターバル	16 ひきしめ回数券
17	18 エアロビクス	19 YOGA	20 脂肪燃焼 トレーニング	21 ダンベルエアロ	22 自転車 & ステップ台	23 ストレッチポール
24	25 マシン サーキット	26 YOGA	27 フリー トレーニング	28 円形エアロ	29 ゲーム トレーニング	30 カロリー消費 トレーニング

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