

2026年度

6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 YOGA	3 エアロビクス	4 ボール トレーニング	5 STEP	6 リズム筋トレ
7	8 ゲーム トレーニング	9 YOGA	10 フリー	11 ダンベル トレーニング	12 ストレッチポール	13 がんばる YOGA
14	15 マシン インターバル	16 YOGA	17 リズム筋トレ	18 自転車 エクササイズ	19 サーキット トレーニング	20 マシン サーキット
21	22 自転車 & ステップ	23 YOGA	24 フリー	25 脂肪燃焼 トレーニング	26 重りをつけた エアロ	27 プランクDAY
28	29 腹筋 スペシャル	30 YOGA				

(月・水・木 20:00頃～、火・金 19:40頃～、土 17:00頃～)

7月のお楽しみメニュー

日	月	火	水	木	金	土
			1 STEP	2 自転車 サーキット	3 ゲーム トレーニング	4 リラックス YOGA
5	6 ストレッチポール	7 YOGA	8 フリー	9 エアロビクス	10 チューブ トレーニング	11 円形エアロ
12	13 ダンベルエアロ	14 YOGA	15 マシーン インターバル	16 ひきしめ 回数券	17 スクワット スペシャル	18 腹筋 スペシャル
13	20 休館日	21 YOGA	22 フリー	23 ゲーム トレーニング	24 マシーン サーキット	25 ダンベル トレーニング
26	27 ボール トレーニング	28 YOGA	29 自転車& ステップ	30 STEP	31 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～

