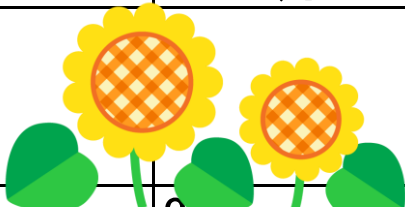


2026年度

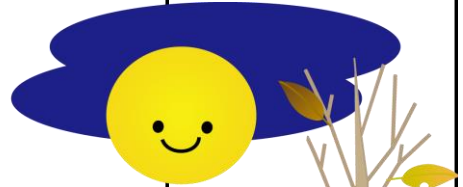
8月のお楽しみメニュー



日	月	火	水	木	金	土
						1 がんばるYOGA
2	3 ゲーム トレーニング	4 YOGA	5 ひきしめ 回数券	6 マシーン インターバル	7 リズム筋トレ	8 スクワット スペシャル
9	10 STEP	11 休館日	12 休館日	13 休館日	14 休館日	15 休館日
16	17 脂肪燃焼 トレーニング	18 YOGA	19 重りをつけた STEP	20 ストレッチ ポール	21 ゲーム トレーニング	22 重りをつけた エアロビクス
23	24 トリプル トレーニング	25 YOGA	26 フリー	27 自転車& ステップ	28 ボール トレーニング	29 ゲーム トレーニング
30	31 バランス トレーニング					

(月・水・木 20:00頃～、火・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 YOGA	2 ゲーム トレーニング	3 カロリー消費 トレーニング	4 ダンベル STEP	5 がんばる YOGA
6	7 重りをつけた STEP	8 YOGA	9 フリー	10 スクワット スペシャル	11 腹筋 スペシャル	12 肩こり スッキリ体操
13	14 自転車 サーキット	15 YOGA	16 マシン スーパーサーキット	17 重りをつけた エアロ	18 ダンベル トレーニング	19 ゲーム トレーニング
20	21 休館日	22 休館日	23 休館日	24 トリプル トレーニング	25 脂肪燃焼 トレーニング	26 重りをつけた STEP
27	28 円形エアロ	29 YOGA	30 STEP			

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



