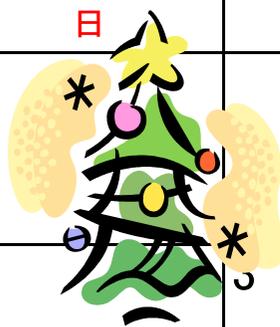


平成30年度

12月のお楽しみメニュー

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|-----------------|-------------|------------------|----------------------|------------------------|-------------------|
|  | | | | | | 1 ダンベルエアロ |
| | 2 スクワットスペシャル | 4 ピラティス | 5 エアロビクス | 6 Gボール エクササイズ | 7 フリートレーニング | 8 ゲームトレーニング |
| 9 | 10 自転車&ステップ | 11 ピラティス | 12 チューブトレーニング | 13 Gボール エクササイズ | 14 ステップリーボック | 15 サーキットトレーニング |
| 16 | 17 ゲームトレーニング | 18 ピラティス | 19 マシンサーキット | 20 Gボール エクササイズ | 21 ステップリーボック | 22 自転車&ステップ |
| 23 | 24 | 25 ピラティス | 26 ステップリーボック | 27 Gボール エクササイズ | 28 カロリー消費 トレーニング | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

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

1月のお楽しみメニュー

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----------------|-------------|------------------|----------------------|----------------------|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 フリーストレイニング | 5 カロリー消費 トレーニング |
| 6 | 7 ステップリーボック | 8 ピラティス | 9 スクワットスペシャル | 10 Gボール エクササイズ | 11 ゲームトレーニング | 12 腹筋スペシャル |
| 13 | 14 | 15 ピラティス | 16 ダンベルエアロ | 17 Gボール エクササイズ | 18 腹筋集中 トレーニング | 19 ステップリーボック |
| 20 | 21 マシンサーキット | 22 ピラティス | 23 トリプルトレーニング | 24 Gボール エクササイズ | 25 マシンインターバル | 26 ゲームトレーニング |
| 27 | 28 リズム筋トレ | 29 ピラティス | 30 ゲームトレーニング | 31 Gボール エクササイズ | |  |

※ストレッチ・・・月・水・木19:00～, 火・金18:50～, 土15:40～