


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 マシーンサーキット	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 マシーンインターバル	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～