



# 平成30年度

## 2月のお楽しみメニュー

日	月	火	水	木	金	土
					1 フリートレーニング	2 チューブトレーニング
3	4 ゲームトレーニング	5 ピラティス	6 リズム筋トレ	7 Gボール エクササイズ	8 自転車サーキット	9 全身のひきしめ
10	11	12 ピラティス	13 サーキットトレーニング	14 Gボール エクササイズ	15 ひきしめ回数券	16 マシーン スーパーサーキット
17	18 トリプルトレーニング	19 ピラティス	20 カロリー消費 トレーニング	21 Gボール エクササイズ	22 ペアストレッチ & マッサージ	23 ゲームトレーニング
24	25 腹筋スペシャル	26 ピラティス	27 ゲームトレーニング	28 Gボール エクササイズ		

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

# 3月のお楽しみメニュー

日	月	火	水	木	金	土
					1 フリートレーニング	2 重りをつけたステップ
3	4 ダンベルエアロ	5 ピラティス	6 全身のひきしめ	7 Gボール エクササイズ	8 エアロビクス	9 重りをつけたエアロ
10	11 重りをつけたエアロ	12 ピラティス	13 ペアストレッチ & マッサージ	14 Gボール エクササイズ	15 マシン スーパーサーキット	16 マシンインターバル
17	18 サーキットトレーニング	19 ピラティス	20 重りをつけたエアロ	21	22 ゲームトレーニング	23 ゲームトレーニング
24 	25 ゲームトレーニング	26 メンテナンス	27 重りをつけたステップ	28 フリートレーニング	29 ダンベルエアロ	30 スクワットスペシャル

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