

2020年

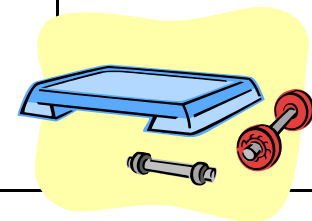
8月のお楽しみメニュー

日	月	火	水	木	金	土
						1 マシーン スーパーサーキット
2	3 リズム筋トレ	4 ピラティス	5 スクワットスペシャル	6 Q-Ren	7 ダンベルエアロ	8 重りをつけたエアロ
9	10	11 ピラティス	12 トリプルトレーニング	13	14	15
16	17 ゲームトレーニング	18 ピラティス	19 ボールトレーニング	20 ダンベルエアロ	21 カロリー消費 トレーニング	22 全身のひきしめ
23	24 重りをつけたステップ	25 Q-Ren	26 マシーン スーパーサーキット	27 ゲームトレーニング	28 自転車&STEP	29 ダンベルエアロ
30	31 トリプルトレーニング					

(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 ピラティス	2 自転車サーキット	3 ボールトレーニング	4 フリートレーニング	5 ゲームトレーニング
6	7 ダンベルエアロ	8 ピラティス	9 ゲームトレーニング	10 Q-Ren	11 マシーン スーパーサーキット	12 重りをつけたステップ
13	14 スクワットスペシャル	15 ピラティス	16 ひきしめ回数券	17 ステップリーボック	18 ゲームトレーニング	19 トリプルトレーニング
20	21	22	23 重りをつけたステップ	24 マシーン スーパーサーキット	25 リズム筋トレ	26 チューブトレーニング
27	28 ゲームトレーニング	29 ピラティス	30 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15:40～