

2021年

12月のお楽しみメニュー

日	月	火	水	木	金	土
			1 スクワットスペシャル	2 自転車エクササイズ	3 STEP	4 全身のひきしめ
5	6 ダンベルエアロ	7 ピラティス	8 チューブ トレーニング	9 スクワットスペシャル	10 自転車サーキット	11 重りをつけたエアロ
12	13 マシンサーキット	14 ピラティス	15 自転車&STEP	16 ゲームトレーニング	17 チューブ トレーニング	18 マシンインターバル
19	20 腹筋スペシャル	21 ピラティス	22 エアロビクス	23 Q-Ren	24 カロリー消費 トレーニング	25 ゲームトレーニング
26	27 ゲームトレーニング	28 ポールトレーニング	29	30	31	

(月・水・木 20時頃～, 火・金 19:40頃～, 土 17:00頃～)

2022年

1月のお楽しみメニュー

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4 ピラティス	5 ゲームトレーニング	6 マシンインターバル	7 ゲームトレーニング	8 自転車エクササイズ
9	10	11 ポールトレーニング	12 カロリー消費 トレーニング	13 重りをつけたエアロ	14 ダンベルエアロ	15 リズム筋トレ
16	17 マシンインターバル	18 ピラティス	19 自転車サーキット	20 ひきしめ回数券	21 マシンサーキット	22 重りをつけたSTEP
23	24 エアロビクス	25 Q-Ren	26 重りをつけたエアロ	27 Q-Ren	28 腹筋スペシャル	29 カロリー消費 トレーニング
30	31 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15:30～