

2022年度

4月のお楽しみメニュー

日	月	火	水	木	金	土
					1 自転車サーキット	2 ひきしめ回数券
3	4 お腹&ヒップの ひきしめ	5 ピラティス	6 下半身を ひきしめる!	7 Q-Ren	8 マシンインターバル	9 ゲームトレーニング
10	11 ゲームトレーニング	12 ピラティス	13 エアロビクス	14 ひきしめ回数券	15 リズム筋トレ	16 自転車サーキット
17	18 サーキットトレーニング	19 ボールを使った トレーニング	20 自転車エクササイズ	21 ゲームトレーニング	22 カロリー消費 トレーニング	23 マシンインターバル
24	25 自転車&ステップ	26 ピラティス	27 ゲームトレーニング	28 エアロビクス	29	30 チューブトレーニング

(月・水・木 20時頃～, 火・金 19:40頃～, 土 17:00頃～)

5月のお楽しみメニュー

日	月	火	水	木	金	土
1 	2 ひきしめ回数券	3	4	5	6 自転車エクササイズ	7 ゲームトレーニング
8	9 マシンインターバル	10 ピラティス	11 サーキットトレーニング	12 ボールを使った トレーニング	13 ゲームトレーニング	14 エアロビクス
15	16 自転車サーキット	17 Q-Ren	18 カロリー消費 トレーニング	19 自転車エクササイズ	20 エアロビクス	21 マシンサーキット
22	23 ゲームトレーニング	24 ピラティス	25 マシンインターバル	26 サーキットトレーニング	27 マシンサーキット	28 自転車 & ステップ
29	30 エアロビクス	31 ボールを使った トレーニング				

※ストレッチ・・・月・水・木19:00～, 火・金18:50～, 土15:30～