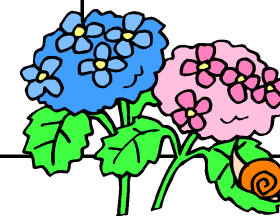


2022年度

6月のお楽しみメニュー



日	月	火	水	木	金	土
			1 ひきしめ回数券	2 ゲームトレーニング	3 腹筋スペシャル	4 ゲームトレーニング
5	6 チューブトレーニング	7 ピラティス	8 自転車&ステップ	9 自転車サーキット	10 ゲームトレーニング	11 ステップリーボック
12	13 マシーンサーキット	14 ピラティス	15 スクワットスペシャル	16 マシーンインターバル	17 ダンベルエアロ	18 リズム筋トレ
19	20 ステップリーボック	21 ボールトレーニング	22 ゲームトレーニング	23 Q-Ren	24 チューブトレーニング	25 ダンベルエアロ
26	27 ゲームトレーニング	28 ピラティス	29 マシーンサーキット	30 自転車&ステップ		



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

7月のお楽しみメニュー

日	月	火	水	木	金	土
					1 ゲームトレーニング	2 サーキットトレーニング
	3	4 カロリー消費 トレーニング	5 ピラティス	6 腹筋スペシャル	7 ステップリーボック	8 自転車&ステップ
10	11 自転車エクササイズ	12 Q-Ren	13 ステップリーボック	14 リズム筋トレ	15 ひきしめ回数券	16 ボールトレーニング
17	18	19 ピラティス	20 チューブトレーニング	21 ゲームトレーニング	22 サーキットトレーニング	23 スクワットスペシャル
24	25 リズム筋トレ	26 ボールトレーニング	27 ゲームトレーニング	28 Q-Ren	29 ステップリーボック	30 ゲームトレーニング

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