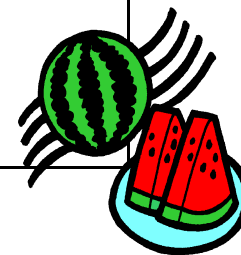


2022年

8月のお楽しみメニュー

日	月	火	水	木	金	土
	1 ボールトレーニング	2 ピラティス	3 自転車サーキット	4 ダンベルエアロ	5 ゲームトレーニング	6 自転車エクササイズ
7	8 重りをつけたステップ	9 ボールトレーニング	10 マシン スーパーサーキット	11	12 重りをつけたエアロ	13
14	15	16 ピラティス	17 ゲームトレーニング	18 チューブトレーニング	19 重りをつけたステップ	20 重りをつけたエアロ
21	22 ゲームトレーニング	23 ピラティス	24 ダンベルエアロ	25 Q-Ren	26 トリプルトレーニング	27 マシン スーパーサーキット
28	29 スクワットスペシャル	30 Q-Ren	31 ボールトレーニング			



(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 重りをつけたステップ	2 体幹トレーニング	3 ゲームトレーニング
4	5 ダンベルエアロ	6 ピラティス	7 重りをつけたエアロ	8 ゲームトレーニング	9 ダンベルステップ	10 全身のひきしめ
11	12 マシン スーパーサーキット	13 ボールトレーニング	14 トリプルトレーニング	15 カロリー消費 トレーニング	16 ゲームトレーニング	17 重りをつけたステップ
18	19	20 ピラティス	21 ゲームトレーニング	22 Q-Ren	23	24 カロリー消費 トレーニング
25	26 ゲームトレーニング	27 ピラティス	28 重りをつけたステップ	29 スクワットスペシャル	30 マシン スーパーサーキット	

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