

2022年

12月のお楽しみメニュー

日	月	火	水	木	金	土
				1 自転車エクササイズ	2 サーキットトレーニング	3 ひきしめ回数券
4	5 エアロビクス	6 ピラティス	7 ゲームトレーニング	8 マシンサーキット	9 自転車&STEP	10 ステップ台を使った運動
11	12 マシンインターバル	13 ボールトレーニング	14 スクワットスペシャル	15 チューブトレーニング	16 カロリー消費 トレーニング	17 ゲームトレーニング
18	19 ステップ台を使った運動	20 ピラティス	21 自転車サーキット	22 Q-Ren	23 トリプルトレーニング	24 重りをつけたエアロ
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	30	31 

(月・水・木 20時頃～, 火・金 19:40頃～, 土 17:00頃～)

2023年

1月のお楽しみメニュー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 ゲームトレーニング	5 リズム筋トレ	6 ゲームトレーニング	7 マシンサーキット
8	9	10 ピラティス	11 カロリー消費 トレーニング	12 ゲームトレーニング	13 ステップ台を 使った運動	14 スクワットスペシャル
15	16 チューブトレーニング	17 ボールトレーニング	18 自転車エクササイズ	19 ひきしめ回数券	20 マシンインターバル	21 ボールトレーニング
22	23 自転車&STEP	24 ピラティス	25 リズム筋トレ	26 Q-Ren	27 エアロビクス	28 ゲームトレーニング
29	30 サーキットトレーニング	31 Q-Ren				



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