

2023年

2月のお楽しみメニュー



日	月	火	水	木	金	土
			1 重りをつけたエアロ	2 脂肪燃焼 トレーニング	3 ゲームトレーニング	4 自転車&マシン
5	6 ゲームトレーニング	7 ピラティス	8 マシンサーキット	9 トリプルトレーニング	10 重りをつけたエアロ	11
12	13 全身のひきしめ	14 ボールトレーニング	15 自転車&ステップ	16 重りをつけたエアロ	17 マシンサーキット	18 カロリー消費 トレーニング
19	20 重りをつけたステップ	21 ピラティス	22 脂肪燃焼 トレーニング	23	24 チューブトレーニング	25 ダンベルエアロ
26	27 ボールトレーニング	28 Q-Ren				

(月・水・木 20時頃～, 火・金19:40頃～, 土 17:00頃～)

3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 スクワットスペシャル	3 重りをつけたステップ	4 自転車エクササイズ
5	6 トリプルトレーニング	7 ピラティス	8 チューブトレーニング	9 自転車 & ステップ	10 脂肪燃焼 トレーニング	11 ゲームトレーニング
12	13 ゲームトレーニング	14 ボールトレーニング	15 マシンスーパー サーキット	16 Q-Ren	17 ダンベルエアロ	18 脂肪燃焼 トレーニング
19	20 マシンスーパー サーキット	21	22 ゲームトレーニング	23 エアロビクス	24 全身のひきしめ	25 重りをつけたステップ
26	27 脂肪燃焼 トレーニング	28 ピラティス	29 トリプルトレーニング	30 ゲームトレーニング	31 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～