

# 2023年度

## 4月のお楽しみメニュー

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

(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 サーキットトレーニング	2 ピラティス	3	4	5	6
7	8 脂肪燃焼 トレーニング	9 ボールトレーニング	10 サーキットトレーニング	11 自転車エクササイズ	12 マシンインターバル	13 ダンベルエアロ
14	15 自転車&ステップ	16 ピラティス	17 腹筋スペシャル	18 エアロビクス	19 カロリー消費 トレーニング	20 ゲームトレーニング
21	22 ボールトレーニング	23 ピラティス	24 マシンインターバル	25 ゲームトレーニング	26 スクワットスペシャル	27 自転車&ステップ
28	29 ステップエクササイズ	30 Q-Ren	31 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～