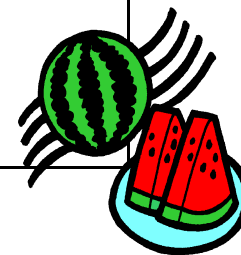


2023年

8月のお楽しみメニュー

日	月	火	水	木	金	土
		1 ピラティス	2 エアロビクス	3 腹筋スペシャル	4 ひきしめ回数券	5 マシーン スーパーサーキット
6	7 自転車サーキット	8 ピラティス	9 ゲームトレーニング	10 チューブトレーニング	11	12
13	14	15	16 トリプルトレーニング	17 ゲームトレーニング	18 自転車エクササイズ	19 ボールトレーニング
20	21 リズム筋トレ	22 ボールトレーニング	23 ボールトレーニング	24 脂肪燃焼 トレーニング	25 ゲームトレーニング	26 スクワットスペシャル
27	28 ゲームトレーニング	29 ピラティス	30 重りをつけたステップ	31 Q-Ren		



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

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