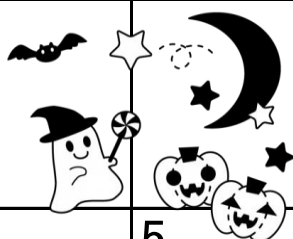


2026年度

10月のお楽しみメニュー

日	月	火	水	木	金	土
				1 マシーン サーキット	2 ゲーム トレーニング	3 ひきしめ 回数券
4	5 チューブ トレーニング	6 YOGA	7 自転車 サーキット	8 STEP	9 重りをつけた エアロ	10 がんばる YOGA
11	12	13 YOGA	14 フリー	15 ゲーム トレーニング	16 自転車 &STEP	17 ストレッチ ポール
18	19 マシーン インターバル	20 YOGA	21 エアロビクス	22 下半身を 引き締める	23 カロリー消費 トレーニング	24 サーキット トレーニング
25	26 ゲーム トレーニング	27 YOGA	28 フリー	29 バランス トレーニング	30 円形エアロ	31 プランク スペシャル

(月・水・木 20:00頃～、火・金 19:40頃～、土 17:00頃～)

11月のお楽しみメニュー

日	月	火	水	木	金	土
1	2 全身のひきしめ	3	4 リズム筋トレ	5 ボール トレーニング	6 マシン サーキット	7 がんばる YOGA
8	9 ストレッチ ポール	10 YOGA	11 フリー	12 ダンベル エアロ	13 ゲーム トレーニング	14 STEP
15	16 サーキット トレーニング	17 YOGA	18 マシン インターバル	19 ゲーム トレーニング	20 自転車 エクササイズ	21 腹筋 スペシャル
22 	23 	24 YOGA	25 フリー	26 脂肪燃焼 トレーニング	27 STEP	28 ゲーム トレーニング
29	30 自転車 サーキット					

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