

2024年度

8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 マシーンスーパー サーキット	3 STEP
4	5 ダンベル トレーニング	6 ピラティス	7 ゲームトレーニング	8 トリプル トレーニング	9 脂肪燃焼 トレーニング	10
11	12	13	14	15	16 重りをつけた エアロ	17 ゲームトレーニング
18	19 重りをつけた STEP	20 ピラティス	21 自転車 サーキット	22 Q-Ren	23 ゲームトレーニング	24 トリプル トレーニング
25	26 カロリー消費 トレーニング	27 ボール トレーニング	28 ダンベルエアロ	29 重りをつけた エアロ	30 ひきしめ回数券	31 スクワット スペシャル

(月・水・木 20:00頃～, 火 19:10～, 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	2 ゲームトレーニング	3 ピラティス	4 全身のひきしめ	5 チューブ トレーニング	6 サーキット トレーニング	7 ダンベル トレーニング
8	9 トリプル トレーニング	10 ピラティス	11 ゲームトレーニング	12 腹筋スペシャル	13 下半身を ひきしめる！	14 脂肪燃焼 トレーニング
15	16	17 Q-Ren	18 マシンスーパー サーキット	19 ゲームトレーニング	20 自転車 エクササイズ	21 重りをつけた STEP
22	23	24 ピラティス	25 STEP	26 重りをつけた STEP	27	28 ゲームトレーニング
29	30 マシン サーキット					

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