

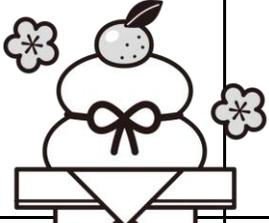
# 2024年度

## 12月のお楽しみメニュー

日	月	火	水	木	金	土
1	2 エアロビクス	3 Q-Ren	4 チューブ トレーニング	5 自転車 エクササイズ	6 マシン インターバル	7 カロリー消費 トレーニング
8	9 ゲームトレーニング	10 ピラティス	11 重りをつけた ステップ	12 ダンベルエアロ	13 リズム筋トレ	14 エアロビクス
15	16 サーキット トレーニング	17 ピラティス	18 スクワット スペシャル	19 自転車 サーキット	20 脂肪燃焼 トレーニング	21 トリプル トレーニング
22	23 腹筋スペシャル	24 ボール トレーニング	25 ゲームトレーニング	26 Q-Ren	27 ステップ台	28 
29	30	31				

(月・水・木 20:00頃～, 火 19:10～, 金 19:40頃～, 土 17:00頃～ )

# 1月のお楽しみメニュー

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5 	6 ゲームトレーニング	7 ピラティス	8 全身のひきしめ	9 トリプル トレーニング	10 ゲームトレーニング	11 スクワット スペシャル
12	13	14 ピラティス	15 エアロビクス	16 Q-Ren	17 サーキット トレーニング	18 ステップ台
19	20 自転車 & ステップ台	21 ボール トレーニング	22 ゲームトレーニング	23 ひきしめ回数券	24 重りをつけた エアロ	25 ゲームトレーニング
26	27 チューブ トレーニング	28 ピラティス	29 自転車 エクササイズ	30 カロリー消費 トレーニング	31 ストレッチポール	

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