

My-fitプログラム アクティブ月間

My-fitプログラムは10月で開始から3年を迎えます。
皆様に日頃の感謝の気持ちを込めて、10月はイベントを実施いたします。
ご自身の無理のない範囲でいつもとひと味違ったサーキットトレーニングを
体験してみませんか？

OCTOBER		10		2026	
月	火	水	木	金	土
			1	2	3 PM
5	6 PM	7	8	9 PM	10
12 お休み	13	14	15	16	17 PM
19	20 PM	21	22 PM	23	24
26 PM	27	28	29	30	31 お休み

★10/3.6.9.17.20.22.26の午後に実施いたします。

リズムステップ部分を腹筋やスクワットの自重トレーニングに置き換えて
通常よりも少しレベルアップしたサーキットトレーニングを行います。
もちろんいつもどおりのリズムステップをご希望の方も全時間帯ご参加
いただけます。「できるかな？」と思う方も大丈夫！いつもよりも
少しだけチャレンジする気持ちで一緒に楽しみましょう♪