

# トレーナー在室日

1月  
2024

## ～脂肪燃焼の仕組み～

有酸素運動によって、まず体内で使われるエネルギーが「糖質」です。糖質を使い切ると「脂肪」が分解されていきます。分解された脂肪は血中に放出され、エネルギーとして消費されていくのです。



日	月	火	水	木	金	土
	<b>1</b> 休館日	<b>2</b> 休館日	<b>3</b> 休館日	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>7</b>	<b>8</b> 9:30~ 12:30	<b>9</b>	<b>10</b> 9:30~ 14:30	<b>11</b>	<b>12</b> 休館日	<b>13</b>
<b>14</b>	<b>15</b> 9:30~ 12:30	<b>16</b>	<b>17</b> 9:30~ 14:30	<b>18</b>	<b>19</b> 9:30~ 14:30	<b>20</b>
<b>21</b>	<b>22</b> 9:30~ 12:30	<b>23</b>	<b>24</b> 9:30~ 14:30	<b>25</b>	<b>26</b> 9:30~ 14:30	<b>27</b>
<b>28</b>	<b>29</b> 9:30~ 12:30	<b>30</b>	<b>31</b> 9:30~ 14:30			
<b>休館日は 1/ 1～1/3、1/12 です。</b> 急遽、休止や時間変更になる場合がございます。 掲示、HP、お電話などでの確認をお願いいたします。						