























セミパーソナルタイムスケジュール

月	火	水	木	金	土
29	30	12月 1	2	3	4
10:40-11:20 B-4  2Fセミパーソナルゾーン 定員5名	10:40-11:20 D-1  3Fホットゾーン 定員3名	【初めての方限定】 10:40-11:20 B-4   2Fセミパーソナルゾーン 定員5名	10:40-11:20 C-2  3Fホットゾーン 定員3名	10:40-11:20 C-2  2Fセミパーソナルゾーン 定員5名	【初めての方限定】 10:20-11:00 A-1   2Fセミパーソナルゾーン 定員5名
【初めての方限定】 19:00-19:40 C-   3Fホットゾーン 定員3名	19:00-19:40 B-4  2Fセミパーソナルゾーン 定員5名	19:00-19:40 C-2  3Fホットゾーン 定員3名	19:00-19:40 D-1  3Fホットゾーン 定員3名	【初めての方限定】 19:00-19:40 C-2   2Fセミパーソナルゾーン 定員5名	11:20-12:00 C-2  3Fホットゾーン 定員3名
20:00-20:40 C-2  2Fセミパーソナルゾーン 定員5名	【初めての方限定】 20:00-20:40 A-1   3Fホットゾーン 定員3名		【初めての方限定】 20:00-20:40 B-4   2Fセミパーソナルゾーン 定員5名	20:00-20:40 A-1  3Fホットゾーン 定員3名	

※赤は「3Fホットゾーン」で行います。黄は「2Fセミパーソナルゾーン」で行います。

【初めての方限定】セミパーソナル新設しました！

- ・興味あるけど・・・、私に出来るかな？
 - ・やったことないトレーニングは不安だな・・・
 - ・参加したいけど、なかなか一歩を踏み出せない方
- などなど、セミパーソナルに**少しでも興味ある方**は



ぜひこの機会にご参加ください！

ご不明な点がございましたら、トレーナーまでお声掛けください。

◆パーソナル消化について◆

- ①黄色は、**2チケット**セミパーソナルとなります。
- ②赤色は、**3チケット**セミパーソナルとなります。
- ③メソッド会員は、**無料（無制限）**となります。
- ④パーソナル会員は、**回数消化**となります。（年内限定）
- ⑤タイム会員は、**時間消化**となります。

※1チケットは20分となります。