










8月セミトレタイムスケジュール

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
10:40~11:20	10:40~11:20	10:40~11:20		10:40~11:20	10:20~11:00
 フランクショナル	 トレーニング	 ステップ		 クロスコア	 格闘技
19:00~19:40	19:00~19:40	20:00~20:40	19:00~19:40	19:00~19:40	13:00~13:40
 格闘技	 ステップ	 格闘技	 トレーニング	 ステップ	 バイク

8	9	10	11	12	13
10:40~11:20	10:40~11:20	10:40~11:20			
 コンディショニング	 トレーニング	 ステップ	休館日		
19:00~19:40	19:00~19:40	19:00~19:40			
 フランクショナル	 格闘技	 クロスコア			

15	16	17	18	19	20
		10:40~11:20	10:40~11:20	10:40~11:20	10:20~11:00
休館日		 トレーニング	 バイク	 ステップ	 コンディショニング
			19:00~19:40	19:00~19:40	13:00~13:40
			 コンディショニング	 格闘技	 バイク (2台限定)

※消化方法※

【3Fホットゾーン】
【2Fゾーン】

2チケットまたは40分消化

↓ 枠の色で場所が異なります ↓

2階スタジオにて実施

3階ホットゾーンにて実施

皆様のご参加
お待ちしております！！