

9月セミトレタイムスケジュール

月	火	水	木	金	土
12	13	14	15	16	17
	10:40~11:20	10:40~11:20	10:40~11:20	10:40~11:20	10:20~11:00
	 格闘技	 ステップ	 トレーニング	 ステップ	 コンディショニング
19:00~19:40	19:00~19:40	19:00~19:40			13:00~13:40
 コンディショニング	 トレーニング	 バイク			 トレーニング

19	20	21	22	23	24
休館日	10:40~11:20	10:40~11:20	10:40~11:20	休館日	
	 ステップ	 クロスコア	 バイク		
	19:00~19:40	19:00~19:40			13:00~13:40
	 格闘技	 トレーニング			 トレーニング

26	27	28	29	30
10:40~11:20	10:40~11:20	10:40~11:20		10:40~11:20
 ステップ	 格闘技	 バイク		 トレーニング
19:00~19:40	19:00~19:40		19:00~19:40	19:00~19:40
 クロスコア	 トレーニング		 コンディショニング	 ファンクショナル

※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！！