



# 12月セミトレタイムスケジュール



月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			10:40-11:20 ステップ (3F ホットゾーン)	10:40-11:20 トレーニング (2F スタジオ)	10:20~11:00 コンディショニング (3F ホットゾーン)
			19:00-19:40 バイク (2F スタジオ)	19:00-19:40 ファンクショナル (2F スタジオ)	13:00~13:40 格闘技 (2F スタジオ)
5	6	7	8	9	10
10:40-11:20 トレーニング (2F スタジオ)	10:40-11:20 格闘技 (2F スタジオ)	10:40-11:20 ステップ (2F スタジオ)	10:40-11:20 ファンクショナル (2F スタジオ)	10:40-11:20 バイク (3F ホットゾーン)	10:20~11:00 トレーニング (2F スタジオ)
	19:00-19:40 ステップ (3F ホットゾーン)	19:00-19:40 トレーニング (3F ホットゾーン)	19:00-19:40 格闘技 (2F スタジオ)	19:00-19:40 ステップ (2F スタジオ)	13:00~13:40 クロスコア (2F スタジオ)
12	13	14	15	16	17
	10:40-11:20 格闘技 (3F ホットゾーン)	10:40-11:20 クロスコア (2F スタジオ)	10:40-11:20 トレーニング (3F ホットゾーン)	10:40-11:20 ファンクショナル (2F スタジオ)	10:20~11:00 コンディショニング (3F ホットゾーン)
19:00-19:40 コンディショニング (3F ホットゾーン)	19:00-19:40 ステップ (2F スタジオ)	19:00-19:40 トレーニング (2F スタジオ)	19:00-19:40 バイク (2F スタジオ)	19:00-19:40 ステップ (3F ホットゾーン)	13:00~13:40 トレーニング (2F スタジオ)
19	20	21	22	23	24
10:40-11:20 トレーニング (2F スタジオ)	10:40-11:20 ステップ (3F ホットゾーン)	10:40-11:20 コンディショニング (3F ホットゾーン)	10:40-11:20 バイク (2F スタジオ)	10:40-11:20 トレーニング (2F スタジオ)	
19:00-19:40 格闘技 (2F スタジオ)	19:00-19:40 クロスコア (2F スタジオ)	19:00-19:40 トレーニング (3F ホットゾーン)	19:00-19:40 ステップ (2F スタジオ)	19:00-19:40 コンディショニング (3F ホットゾーン)	13:00~13:40 トレーニング (2F スタジオ)
26	27	28	29	30	31
10:40-11:20 ファンクショナル (2F スタジオ)	10:40-11:20 トレーニング (3F ホットゾーン)	10:40-11:20 ステップ (2F スタジオ)	10:40-11:20 格闘技 (2F スタジオ)	休館日	休館日
19:00-19:40 格闘技 (3F ホットゾーン)	19:00-19:40 ステップ (2F スタジオ)		19:00-19:40 コンディショニング (3F ホットゾーン)		