

5月セミトレタイムスケジュール

月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	
休館日	休館日	10:45-11:15	10:45-11:15	休館日	休館日	
		全身トレーニング (2F スタジオ)	バーベルトレーニング (2F スタジオ)			
		19:25-19:55	19:25-19:55			
		サーキット (2F スタジオ)	全身トレーニング (3F ホットゾーン)			
6	7	8	9	10	11	
休館日	10:45-11:15	10:45-11:15	10:45-11:15			
	ファンクショナル (2F スタジオ)	全身トレーニング (2F スタジオ)	エアロビクス (2F スタジオ)			
	19:25-19:55	19:25-19:55	19:25-19:55			
	コンディショニング (3F ホットゾーン)	クロスコア (2F スタジオ)	全身トレーニング (3F ホットゾーン)			
					14:25-14:55 全身トレーニング (2F スタジオ)	
13	14	15	16	17	18	
10:45-11:15	10:45-11:15					
ファンクショナル (2F スタジオ)	全身トレーニング (2F スタジオ)					
19:25-19:55						
コンディショニング (3F ホットゾーン)						
			19:25-19:55		14:25-14:55	
			バーベルトレーニング (2F スタジオ)		クロスコア (2F スタジオ)	
20	21	22	23	24	25	
10:45-11:15				10:45-11:15		
サーキット (2F スタジオ)				全身トレーニング (2F スタジオ)		
				19:25-19:55		19:25-19:55
				全身トレーニング (2F スタジオ)		コンディショニング (3F ホットゾーン)
					14:25-14:55	
					サーキット (2F スタジオ)	
27	28	29	30	31		
10:45-11:15			10:45-11:15			
クロスコア (2F スタジオ)			バーベルトレーニング (2F スタジオ)			
			19:25-19:55		19:25-19:55	
			コンディショニング (3F ホットゾーン)		全身トレーニング (2F スタジオ)	
	19:25-19:55	19:25-19:55	19:25-19:55	19:25-19:55		
	コンディショニング (3F ホットゾーン)	全身トレーニング (2F スタジオ)	コンディショニング (3F ホットゾーン)	サーキット (2F スタジオ)		

消化方法

1チケット

定員

【3Fホットゾーン】

3名※バイクのみ2名

【2Fスタジオ】

8名※バイクのみ3名

セミトレ
初めての方
消化無しで
受講可能!!