



3月セミトレタイムスケジュール



月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		10:40-11:20 クロスコア (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 (3F ホットゾーン)	10:20~11:00 ファンクショナル (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 (2F スタジオ)	19:00-19:40 格闘技 (2F スタジオ)	13:00~13:40 トレーニング (3F ホットゾーン)
6	7	8	9	10	11
10:40-11:20 トレーニング (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 格闘技 (2F スタジオ)	10:40-11:20 クロスコア (2F スタジオ)	10:20~11:00 ステップ (2F スタジオ)
19:00-19:40 クロスコア (2F スタジオ)		19:00-19:40 格闘技 (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)	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)
13	14	15	16	17	18
10:40-11:20 ファンクショナル (2F スタジオ)	10:40-11:20 バイク (2F スタジオ)	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 ステップ (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 格闘技 (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)	19:00-19:40 トレーニング (2F スタジオ)	13:00~13:40 格闘技 (2F スタジオ)
20	21	22	23	24	25
10:40-11:20 クロスコア (2F スタジオ)	休館日	10:40-11:20 トレーニング (2F スタジオ)	10:40-11:20 コンディショニング (3F ホットゾーン)		10:20~11:00 格闘技 (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 格闘技 (2F スタジオ)	19:00-19:40 トレーニング (2F スタジオ)	13:00~13:40 コンディショニング (3F ホットゾーン)
27	28	29	30	31	消化方法 【3Fホットゾーン】 【2Fスタジオ】 2 チケット または 40 分消化
	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)	10:40-11:20 クロスコア (2F スタジオ)	10:40-11:20 ファンクショナル (2F スタジオ)	
19:00-19:40 ファンクショナル (2F スタジオ)	19:00-19:40 格闘技 (3F ホットゾーン)			19:00-19:40 トレーニング (3F ホットゾーン)	