

9月セミトレタイムスケジュール

月	火	水	木	金	土
				1	2
					10:25~10:55 トレーニング (2F スタジオ)
				19:05-19:35 トレーニング (2F スタジオ)	13:05~13:35 ファンクショナル (2F スタジオ)
4	5	6	7	8	9
10:45-11:15 コンディショニング (3F ホットゾーン)	10:45-11:15 トレーニング (2F スタジオ)	10:45-11:15 トレーニング (2F スタジオ)	10:45-11:15 トレーニング (2F スタジオ)	10:45-11:15 ファンクショナル (2F スタジオ)	10:25~10:55 トレーニング (2F スタジオ)
19:05-19:35 トレーニング (2F スタジオ)		19:05-19:35 ファンクショナル (2F スタジオ)	19:05-19:35 コンディショニング (3F ホットゾーン)		13:05~13:35 コンディショニング (3F ホットゾーン)
11	12	13	14	15	16
10:45-11:15 トレーニング (2F スタジオ)	10:45-11:15 格闘技 (2F スタジオ)		10:45-11:15 トレーニング (2F スタジオ)	10:45-11:15 ファンクショナル (2F スタジオ)	10:25~10:55 トレーニング (2F スタジオ)
19:05-19:35 ファンクショナル (2F スタジオ)	19:05-19:35 トレーニング (2F スタジオ)	19:05-19:35 格闘技 (2F スタジオ)	19:05-19:35 コンディショニング (3F ホットゾーン)	19:05-19:35 トレーニング (2F スタジオ)	13:05~13:35 ファンクショナル (2F スタジオ)
18	19	20	21	22	23
休館日		10:45-11:15 ファンクショナル (2F スタジオ)	10:45-11:15 トレーニング (2F スタジオ)	10:45-11:15 バイク (2F スタジオ)	休館日
	19:05-19:35 コンディショニング (3F ホットゾーン)	19:05-19:35 クロスコア (2F スタジオ)	19:05-19:35 コンディショニング (3F ホットゾーン)	19:05-19:35 トレーニング (2F スタジオ)	
25	26	27	28	29	30
10:45-11:15 コンディショニング (3F ホットゾーン)	10:45-11:15 クロスコア (2F スタジオ)	10:45-11:15 バイク (2F スタジオ)	10:45-11:15 ファンクショナル (2F スタジオ)		10:25~10:55 トレーニング (2F スタジオ)
19:05-19:35 トレーニング (2F スタジオ)		19:05-19:35 トレーニング (3F ホットゾーン)	19:05-19:35 トレーニング (2F スタジオ)	19:05-19:35 格闘技 (3F ホットゾーン)	13:05~13:35 トレーニング (2F スタジオ)

消化方法

1チケット

または20分消化

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!!