

11月セミトレタイムスケジュール

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

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!!