



2月セミトレタイムスケジュール



月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			10:45-11:15 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 サーキット (2F スタジオ)	14:25-14:55 全身トレーニング (2F スタジオ)
5	6	7	8	9	10
10:45-11:15 パーベルトレーニング (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 クロスコア (2F スタジオ)	10:45-11:15 全身トレーニング (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 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 サーキット (2F スタジオ)	14:25-14:55 パーベルトレーニング (2F スタジオ)
12	13	14	15	16	17
休館日	10:45-11:15 サーキット (2F スタジオ)		10:45-11:15 クロスコア (2F スタジオ)		
	19:25-19:55 パーベルトレーニング (2F スタジオ)	19:25-19:55 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)		14:25-14:55 全身トレーニング (2F スタジオ)
19	20	21	22	23	24
10:45-11:15 全身トレーニング (3F ホットゾーン)	10:45-11:15 クロスコア (2F スタジオ)			休館日	
	19:25-19:55 全身トレーニング (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 サーキット (2F スタジオ)		
26	27	28	29		
10:45-11:15 パーベルトレーニング (2F スタジオ)	10:45-11:15 全身トレーニング (3F ホットゾーン)		休館日		
		19:25-19:55 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!!