

7月セミトレタイムスケジュール

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
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 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)	
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 クロスコア (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)
8	9	10	11	12	13
10:45-11:15 ファンクショナル (2F スタジオ)			10:45-11:15 サーキット (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)		14:25-14:55 バーベルトレーニング (2F スタジオ)
15	16	17	18	19	20
休館日	10:45-11:15 クロスコア (2F スタジオ)		10:45-11:15 サーキット (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 全身トレーニング (3F ホットゾーン)			
22	23	24	25	26	27
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 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 サーキット (2F スタジオ)	14:25-14:55 バーベルトレーニング (2F スタジオ)
29	30	31			
19:25-19:55 サーキット (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)				

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!!