8月セミトレタイムスケジュール					
月	火	水	木	金	±
			1	2	3
			10:45-11:15	10:45-11:15	
			サーキット	全身トレーニング	
			(2F スタジオ)	(2F スタジオ)	
			19:25-19:55	19:25-19:55	14:25-14:55
			コンディショニング	サーキット	全身トレーニング
F	C	  -	(3F ホットゾーン)	<u>(2F スタジオ)</u>	(2F スタジオ)
5	6	7	8	9	10
10:45-11:15	10:45-11:15	10:45-11:15	10:45-11:15	10:45-11:15	
バーベルトレーニング	全身トレーニング	全身トレーニング	クロスコア	サーキット	
(2F スタジオ)	(2F スタジオ)	(2F スタジオ)	(2F スタジオ)	(2F スタジオ)	14.05 14.55
19:25-19:55			19:25-19:55		14:25-14:55
コンディショニング			コンディショニング		全身トレーニング
(3F ホットゾーン) <b>12</b>	13	14	(3F ホットゾーン) <b>15</b>	16	(2F スタジオ) <b>17</b>
12	10	1 <del>4</del>	10	10	17
休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	14:25-14:55 サーキット (2F スタジオ)
休館日 19	<b>休館日</b> 20	<b>休館日</b> 21	<b>休館日</b>	<b>休館日</b> 23	サーキット
					サーキット (2F スタジオ)
<b>19</b> 10:45-11:15			22		サーキット (2F スタジオ)
19			<b>22</b> 10:45-11:15		サーキット (2F スタジオ)
19 10:45-11:15 全身トレーニング			<b>22</b> 10:45-11:15 サーキット		サーキット (2F スタジオ)
19 10:45-11:15 全身トレーニング	20	21	<b>22</b> 10:45-11:15 サーキット		サーキット (2F スタジオ) 24
19 10:45-11:15 全身トレーニング (2F スタジオ)	20 19:25-19:55 コンディショニング (3F ホットゾーン)	<b>21</b> 19:25-19:55 全身トレーニング (2F スタジオ)	22 10:45-11:15 サーキット (2F スタジオ)	23	サーキット (2F スタジオ) 24  14:25-14:55 全身トレーニング (2F スタジオ)
19 10:45-11:15 全身トレーニング	20 19:25-19:55 コンディショニング	<b>21</b> 19:25-19:55 全身トレーニング	<b>22</b> 10:45-11:15 サーキット		サーキット (2F スタジオ) 24  14:25-14:55 全身トレーニング
19 10:45-11:15 全身トレーニング (2F スタジオ)	20 19:25-19:55 コンディショニング (3F ホットゾーン)	<b>21</b> 19:25-19:55 全身トレーニング (2F スタジオ)	22 10:45-11:15 サーキット (2F スタジオ)	23	サーキット (2F スタジオ) 24  14:25-14:55 全身トレーニング (2F スタジオ)
19 10:45-11:15 全身トレーニング (2F スタジオ)	20 19:25-19:55 コンディショニング (3F ホットゾーン)	<b>21</b> 19:25-19:55 全身トレーニング (2F スタジオ)	22 10:45-11:15 サーキット (2F スタジオ)	23	サーキット (2F スタジオ) 24  14:25-14:55 全身トレーニング (2F スタジオ)
19 10:45-11:15 全身トレーニング (2F スタジオ) 26 10:45-11:15	20 19:25-19:55 コンディショニング (3F ホットゾーン)	<b>21</b> 19:25-19:55 全身トレーニング (2F スタジオ)	22 10:45-11:15 サーキット (2F スタジオ) 29 10:45-11:15	23	サーキット (2F スタジオ) 24  14:25-14:55 全身トレーニング (2F スタジオ)
19 10:45-11:15 全身トレーニング (2F スタジオ) 26 10:45-11:15 全身トレーニング	20 19:25-19:55 コンディショニング (3F ホットゾーン)	<b>21</b> 19:25-19:55 全身トレーニング (2F スタジオ)	22 10:45-11:15 サーキット (2F スタジオ) 29 10:45-11:15 全身トレーニング	23	サーキット (2F スタジオ) 24  14:25-14:55 全身トレーニング (2F スタジオ)
19 10:45-11:15 全身トレーニング (2F スタジオ) 26 10:45-11:15 全身トレーニング	20 19:25-19:55 コンディショニング (3F ホットゾーン) 27	21 19:25-19:55 全身トレーニング (2F スタジオ) 28	22 10:45-11:15 サーキット (2F スタジオ) 29 10:45-11:15 全身トレーニング (2F スタジオ)	30	サーキット (2F スタジオ) 24  14:25-14:55 全身トレーニング (2F スタジオ) 31
19 10:45-11:15 全身トレーニング (2F スタジオ) 26 10:45-11:15 全身トレーニング	20 19:25-19:55 コンディショニング (3F ホットゾーン) 27	21 19:25-19:55 全身トレーニング (2F スタジオ) 28	22 10:45-11:15 サーキット (2F スタジオ)  29 10:45-11:15 全身トレーニング (2F スタジオ) 19:25-19:55	23 30 19:25-19:55 サーキット	サーキット (2F スタジオ) 24  14:25-14:55 全身トレーニング (2F スタジオ) 31

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!!