

# 8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 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)	
			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 バ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 (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 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 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)
12	13	14	15	16	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)
19	20	21	22	23	24
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 (2F スタジオ)			14:25-14:55 全身トレーニング (2F スタジオ)
26	27	28	29	30	31
10:45-11:15 全身トレーニング (2F スタジオ)			10:45-11:15 全身トレーニング (2F スタジオ)		
	19:25-19:55 全身トレーニング (2F スタジオ)	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)	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)

## 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!!