

10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
		10:45-11:15 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 全身トレーニング (2F スタジオ)		
7	8	9	10	11	12
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 (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)			14:25-14:55 全身トレーニング (2F スタジオ)
14	15	16	17	18	19
休館日			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 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)	19:25-19:55 クロスコア (2F スタジオ)	
21	22	23	24	25	26
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 (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)		
28	29	30	31		
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)		

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!!