

# 11月セミトレタイムスケジュール

月	火	水	木	金	土
				1	2
				10:45-11:15 全身トレーニング (2F スタジオ)	
				19:25-19:55 クロスコア (2F スタジオ)	
4	5	6	7	8	9
休館日	10:45-11:15 クロスコア (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 (2F スタジオ)		14:25-14:55 サーキット (2F スタジオ)
11	12	13	14	15	16
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)	
18	19	20	21	22	23
10:45-11:15 全身トレーニング (2F スタジオ)					休館日
	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)		
25	26	27	28	29	30
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 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)		

## 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!!