11月セミトレタイムスケジュール					
月	火	水	木	金	±
				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
	10:45-11:15				
休館日	クロスコア				
	(2F スタジオ)				
	19:25-19:55		19:25-19:55		14:25-14:55
	全身トレーニング		全身トレーニング		サーキット
4.4	(2F スタジオ)		(2F スタジオ)	4 =	(2F スタジオ)
11	12	13	14	15	16
10:45-11:15			10:45-11:15		
クロスコア			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	
	コンディショニング			コンディショニング	
10	(3F ホットゾーン)	00	01	(3F ホットゾーン)	00
18	19	20	21	22	23
10:45-11:15					
全身トレーニング					
(2F スタジオ)	10.05 10.55		10.05 10.55		休館日
	19:25-19:55		19:25-19:55		
	全身トレーニング		コンディショニング		
25	(2F スタジオ) 26	27	(3F ホットゾーン) 28	29	30
10:45-11:15	<u>2</u>	<i>L I</i>	20	10:45-11:15	00
サーキット	1			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	19:25-19:55		
	コンディショニング		コンディショニング		
	(3F ホットゾーン)	(2F スタジオ)	(3F ホットゾーン)		

消化方法

<u>1チケット</u> 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!!