

# 12月セミトレタイムスケジュール

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
		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)	14:25-14:55 全身トレーニング (2F スタジオ)
9	10	11	12	13	14
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)				
		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)
16	17	18	19	20	21
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 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 (3F ホットゾーン)			
23	24	25	26	27	28
10:45-11:15 サーキット (2F スタジオ)			10:45-11:15 サーキット (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)	19:25-19:55 コンディショニング (3F ホットゾーン)		14:25-14:55 サーキット (2F スタジオ)
<b>29日 (日)</b>					
10:45-11:15 コアクロス (2F スタジオ)					
14:25-14:55 全身トレーニング (2F スタジオ)					

**29日 (日) 特別営業日の為  
20分消化無し**で参加出来ます！  
皆様のご参加をお待ちしております！！

**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】  
※バイクのみ2名  
【2Fスタジオ】  
※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!!**