

1月セミトレタイムスケジュール

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		休館日	休館日	休館日	休館日
6	7	8	9	10	11
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)		10:45-11:15 クロスコア (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)		
13	14	15	16	17	18
休館日			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 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)	19:25-19:55 コンディショニング (3F ホットゾーン)		14:25-14:55 クロスコア (2F スタジオ)
20	21	22	23	24	25
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)			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 コンディショニング (3F ホットゾーン)	14:25-14:55 バーベルトレーニング (2F スタジオ)
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)	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 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)	19:25-19:55 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!!