

# 2月セミトレタイムスケジュール

月	火	水	木	金	土
					1
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
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 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)		14:25-14:55 全身トレーニング (2F スタジオ)
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
10:45-11:15 全身トレーニング (2F スタジオ)	<b>休館日</b>	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 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)	
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
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)		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 (2F スタジオ)	14:25-14:55 バーベルトレーニング (2F スタジオ)
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	
<b>休館日</b>	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)			

**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**

【2Fスタジオ】

**8名**※バーベルのみ4名

セミトレ  
初めての方  
消化無しで  
受講可能!!