

3月セミトレタイムスケジュール

月	火	水	木	金	土
3	4	5	6	7	8
			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 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 ファンクショナル (2F スタジオ)	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)
10	11	12	13	14	15
				10:45-11:15 全身トレーニング (2F スタジオ)	
	19:25-19:55 サーキット (2F スタジオ)	19:25-19:55 バーベルトレーニング (2F スタジオ)			14:25-14:55 サーキット (2F スタジオ)
17	18	19	20	21	22
	10:45-11:15 クロスコア (2F スタジオ)		休館日		
19:25-19:55 サーキット (2F スタジオ)				19:25-19:55 ファンクショナル (2F スタジオ)	14:25-14:55 サーキット (2F スタジオ)
24	25	26		27	28
			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)	19:25-19:55 全身トレーニング (2F スタジオ)	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)
31					
10:45-11:15 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

【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!!