

4月セミトレタイムスケジュール

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
			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 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)
7	8	9	10	11	12
10:45-11:15 ファンクショナル (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 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 全身トレーニング (2F スタジオ)	
14	15	16	17	18	19
10:45-11:15 サーキット (2F スタジオ)			10:45-11:15 ファンクショナル (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 クロスコア (2F スタジオ)
21	22	23	24	25	26
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 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)		
28	29	30			
	休館日	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!!