

5月セミトレタイムスケジュール

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
				休館日	休館日
5	6	7	8	9	10
休館日	休館日		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)		14:25-14:55 クロスコア (2F スタジオ)
12	13	14	15	16	17
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 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 全身トレーニング (2F スタジオ)			
19	20	21	22	23	24
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)	19:25-19:55 全身トレーニング (2F スタジオ)		14:25-14:55 クロスコア (2F スタジオ)
26	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 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 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)	

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!!