

6月セミトレタイムスケジュール

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
10:45-11:15	10:45-11:15				
全身トレーニング (2F スタジオ)	全身トレーニング (2F スタジオ)				
	19:25-19:55		19:25-19:55		14:25-14:55
	全身トレーニング (2F スタジオ)		サーキット (2F スタジオ)		サーキット (2F スタジオ)
9	10	11	12	13	14
10:45-11:15			10:45-11:15	10:45-11:15	
全身トレーニング (2F スタジオ)			サーキット (2F スタジオ)	全身トレーニング (2F スタジオ)	
		19:25-19:55	19:25-19:55		14:25-14:55
		全身トレーニング (2F スタジオ)	全身トレーニング (2F スタジオ)		全身トレーニング (2F スタジオ)
16	17	18	19	20	21
	10:45-11:15			10:45-11:15	
	クロスコア (2F スタジオ)			全身トレーニング (2F スタジオ)	
	19:25-19:55	19:25-19:55		19:25-19:55	
	サーキット (2F スタジオ)	全身トレーニング (2F スタジオ)		クロスコア (2F スタジオ)	
23	24	25	26	27	28
	10:45-11:15	10:45-11:15			
	全身トレーニング (2F スタジオ)	全身トレーニング (2F スタジオ)			
			19:25-19:55	19:25-19:55	
			全身トレーニング (2F スタジオ)	全身トレーニング (2F スタジオ)	
30					
10:45-11:15					
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!!**