

8月 セミトレタイムスケジュール

月	火	水	木	金	土
				1	2
				10:45-11:15 全身トレーニング (2F スタジオ)	
4	5	6	7	8	9
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 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 バーベルトレーニング (2F スタジオ)		19:25-19:55 全身トレーニング (2F スタジオ)		14:25-14:55 バーベルトレーニング (2F スタジオ)
11	12	13	14	15	16
休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	
18	19	20	21	22	23
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)	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)				14:25-14:55 サーキット (2F スタジオ)
25	26	27	28	29	30
	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 クロスコア (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!!