9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	6
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)	クロスコア (2F スタジオ)	サーキット (2F スタジオ)			
			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
8	9	10	11	12	13
	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		14:25-14:55
			サーキット (2F スタジオ)		全身トレーニング
15	16	17	18	19	20
休館日	10:45-11:15				
	クロスコア (2F スタジオ)				
			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
22	23	24	25	26	27
10:45-11:15	休館日		10:45-11:15	10:45-11:15	
サーキット (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)	
29	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

【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!!