10月セミトレタイムスケジュール					
月	火	水	木	金	±
		1	2	3	4
		10:45-11:15			
		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	全身トレーニング	サーキット
6	7	0	<u>(2F スタジオ)</u>	(2F スタジオ)	(2F スタジオ) 4 4
6	7	8	9	10	11
	10:45-11:15		10:45-11:15		
	全身トレーニング		サーキット		
	(2F スタジオ)		(2F スタジオ)	19:25-19:55	14:25-14:55
					バーベルトレーニング
				(2F スタジオ)	(2F スタジオ)
13	14	15	16	17	18
休館日		19:25-19:55 全身トレーニング (2F スタジオ)			14:25-14:55 全身トレーニング (2F スタジオ)
20	21	22	23	24	25
	10:45-11:15	10:45-11:15			
	クロスコア	全身トレーニング			
	(2F スタジオ)	(2F スタジオ)			
			19:25-19:55		14:25-14:55
			全身トレーニング		サーキット
07	00	00	(2F スタジオ)	0.1	(2F スタジオ)
27	28	29	30	31	
10:45-11:15	10:45-11:15			10:45-11:15	
バーベルトレーニング	全身トレーニング			全身トレーニング	
(2F スタジオ)	(2F スタジオ)			(2F スタジオ)	

消化方法

定 員

<u>1チケット</u> _{または}20分消化

【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!!