

11月セミトレタイムスケジュール

月	火	水	木	金	土
					1
					14:25-14:55 バーベルトレーニング (2F スタジオ)
3	4	5	6	7	8
休館日	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 クロスコア (2F スタジオ)
10	11	12	13	14	15
10:45-11:15 全身トレーニング (2F スタジオ)	10:45-11:15 バーベルトレーニング (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 全身トレーニング (2F スタジオ)
17	18	19	20	21	22
	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)	
24	25	26	27	28	29
休館日				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 バーベルトレーニング (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!!