

1月セミトレタイムスケジュール

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			休館日	休館日	休館日
5	6	7	8	9	10
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)		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 全身トレーニング (2F スタジオ)
12	13	14	15	16	17
休館日			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)
19	20	21	22	23	24
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)	
			19:25-19:55 サーキット (2F スタジオ)		14:25-14:55 全身トレーニング (2F スタジオ)
26	27	28	29	30	31
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)			14:25-14:55 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!!