

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	10:45-11:15		10:45-11:15		
全身トレーニング	バーベルトレーニング		全身トレーニング		
(2F スタジオ)	(2F スタジオ)		(2F スタジオ)		
				19:25-19:55	14:25-14:55
				サーキット	全身トレーニング
				(2F スタジオ)	(2F スタジオ)
12	13	14	15	16	17
休館日					
			19:25-19:55		14:25-14:55
			全身トレーニング		バーベルトレーニング
			(2F スタジオ)		(2F スタジオ)
19	20	21	22	23	24
10:45-11:15	10:45-11:15		10:45-11:15		
サーキット	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)		
			19:25-19:55		14:25-14:55
			サーキット		全身トレーニング
			(2F スタジオ)		(2F スタジオ)
26	27	28	29	30	31
10:45-11:15		10:45-11:15			
サーキット		全身トレーニング			
(2F スタジオ)		(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!!