

7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
			10:45-11:15 全身トレーニング (2F スタジオ)		
				19:25-19:55 全身トレーニング (2F スタジオ)	
7	8	9	10	11	12
10:45-11:15 クロスコア (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)	19:25-19:55 全身トレーニング (2F スタジオ)	
14	15	16	17	18	19
10:45-11:15 全身トレーニング (2F スタジオ)	10:45-11:15 クロスコア (2F スタジオ)				
	19:25-19:55 全身トレーニング (2F スタジオ)	19:25-19:55 全身トレーニング (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)
21	22	23	24	25	26
休館日	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 全身トレーニング (2F スタジオ)
28	29	30	31		
10:45-11:15 全身トレーニング (2F スタジオ)	10:45-11:15 サーキット (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!!