12月セミトレタイムスケジュール					
月	火	水	木	金	±
1	2	3	4	5	6
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	
				サーキット	
		10	144	(2F スタジオ)	10
8	9	10	11	12	13
	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)	10:05 10:55		14:05 14:55
			19:25-19:55		14:25-14:55
			サーキット		バーベルトレーニング
15	16	17	(2F スタジオ) 18	19	(2F スタジオ) 20
		1 /	10		20
10:45-11:15	10:45-11:15			10:45-11:15	
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)		19:25-19:55	(2F スタジオ)	14:25-14:55
			全身トレーニング		全身トレーニング
			(2F スタジオ)		エタトレーニング (2F スタジオ)
22	23	24	25	26	27
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
		サーキット	1		バーベルトレーニング
		(2F スタジオ)			(2F スタジオ)
29	30	31			
10:45-11:15					
全身トレーニング					
(2F スタジオ)	/大会: □	/ /			
	休館日	休館日			
消化方法			定 員		
л п л д			• = • •		セミトレ

<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!!