

12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	6
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)	
8	9	10	11	12	13
	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)			
			19:25-19:55 サーキット (2F スタジオ)		14:25-14:55 バーベルトレーニング (2F スタジオ)
15	16	17	18	19	20
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)			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)		14:25-14:55 全身トレーニング (2F スタジオ)
22	23	24	25	26	27
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)			14:25-14:55 バーベルトレーニング (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)	休館日	休館日			

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!!