

# 2月 セミトレタイムスケジュール

月	火	水	木	金	土
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
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 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)
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
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)	休館日			
				19:25-19:55 全身トレーニング (2F スタジオ)	
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
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)			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)
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
休館日				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 バーベルトレーニング (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!!