

2月セミトレタイムスケジュール					
月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
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)
9	10	11	12	13	14
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)	
16	17	18	19	20	21
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)
23	24	25	26	27	28
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

定員

1チケット
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!!