

# 3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)				
		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)	14:25-14:55 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)		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)	
					14:25-14:55 バーベルトレーニング (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)			休館日	
		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)
23	24	25	26		27
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)		
	19:25-19:55 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 全身トレーニング (2F スタジオ)
30	31				
10:45-11:15 全身トレーニング (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!!