

# 5月セミトレタイムスケジュール

月	火	水	木	金	土
				1	2
					休館日
4	5	6	7	8	9
休館日	休館日	休館日	休館日		14:25-14:55
					バーベルトレーニング (2F スタジオ)
11	12	13	14	15	16
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)		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)	
18	19	20	21	22	23
10:45-11:15 バーベルトレーニング (2F スタジオ)	10:45-11:15 サーキット (2F スタジオ)		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 全身トレーニング (2F スタジオ)
25	26	27	28	29	30
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 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)

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!!