

6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		10:45-11:15	10:45-11:15	10:45-11:15	
全身トレーニング		サーキット	クロスコア	全身トレーニング	
(2F スタジオ)		(2F スタジオ)	(2F スタジオ)	(2F スタジオ)	
8	9	10	11	12	13
10:45-11:15			10:45-11:15	10:45-11:15	
バーベルトレーニング			全身トレーニング	全身トレーニング	
(2F スタジオ)			(2F スタジオ)	(2F スタジオ)	
		19:25-19:55			14:25-14:55
		サーキット			サーキット
		(2F スタジオ)			(2F スタジオ)
15	16	17	18	19	20
10:45-11:15	10:45-11:15			10:45-11:15	
サーキット	全身トレーニング			全身トレーニング	
(2F スタジオ)	(2F スタジオ)			(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	10:45-11:15	10:45-11:15		10:45-11:15	
全身トレーニング	サーキット	バーベルトレーニング		全身トレーニング	
(2F スタジオ)	(2F スタジオ)	(2F スタジオ)		(2F スタジオ)	
29	30				
	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!!