

8月 セミトレタイムスケジュール					
月	火	水	木	金	土
					1
					14:25-14:55 バーベルトレーニング (2F スタジオ)
3	4	5	6	7	8
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)	
					14:25-14:55 全身トレーニング (2F スタジオ)
10	11		13	14	15
	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日
17	18	19	20	21	22
	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 全身トレーニング (2F スタジオ)
24	25	26	27	28	29
	10:45-11:15 バーベルトレーニング (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)	
31					
10:45-11:15 全身トレーニング (2F スタジオ)					
消化方法		定員		セミトレ 初めての方 消化無しで 受講可能!!	
1チケット		【2Fスタジオ】 8名※バーベルのみ4名			