

9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
	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 バーベルトレーニング (2F スタジオ)	
7	8	9	10	11	12
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)	
		19:25-19:55 全身トレーニング (2F スタジオ)			14:25-14:55 サーキット (2F スタジオ)
14	15	16	17	18	19
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 バーベルトレーニング (2F スタジオ)
21	22	23	24	25	26
休館日	休館日	休館日		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)
28	29	30			
10:45-11:15 サーキット (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!!