

■ セミパーソナル タイムスケジュール

【2021. 10. 1～】

パワー

ボディメイク

コンディショニング

3つの目的別メニューから1つお選び頂きます

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	Bスタジオ	ファンクショナルエリア	Bスタジオ	ファンクショナルエリア	Bスタジオ	ファンクショナルエリア	Bスタジオ	ファンクショナルエリア	Bスタジオ	ファンクショナルエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	Bスタジオ	Bスタジオ
10:00 \$ 12:00	11:15～12:00 加藤 コンディショニング								10:30～11:15 新夕 コンディショニング				1・3週目 11:00～11:45 渡辺 3つから選択	2・4週目 11:00～11:45 益子 コンディショニング
12:00 \$ 18:00				14:15～15:00 近藤 3つから選択				14:00～14:45 渡辺 3つから選択			12:20～13:05 近藤 3つから選択			
18:00 \$ 21:00				18:00～18:45 渡辺 3つから選択	20:45～21:30 近藤 3つから選択			19:00～19:45 渡辺 3つから選択				18:00～18:45 近藤 3つから選択		