

トレーニングパーク

	日 トレバ	月 トレバ	火 トレバ	水 トレバ	木 トレバ	金 トレバ	土 トレバ
9:00 ～ 9:45	カーディオ	ストレングス	コンディショニング 肩こり	パワー	カーディオ	ストレングス	コンディショニング 腰痛
10:05 ～ 10:50	コンディショニング 腰痛	ルーシーダットン	カーディオ	ストレングス	パワー	コンディショニング 肩こり	カーディオ
11:10 ～ 11:55	コンディショニング 肩こり	カーディオ	パワー	カーディオ	コンディショニング 腰痛	パワー	ルーシーダットン
11:55 ～ 12:50	休憩	休憩	休憩	休憩	休憩	休憩	休憩
13:00 ～ 13:45	パワー	コンディショニング 肩こり	カーディオ	コンディショニング 腰痛	ストレングス	パワー	コンディショニング 肩こり
14:05 ～ 14:50	ストレングス	パワー	コンディショニング 腰痛	カーディオ	コンディショニング 肩こり	ストレングス	パワー
15:10 ～ 15:55	カーディオ	コンディショニング 腰痛	コンディショニング 肩こり	ストレングス	パワー	コンディショニング 腰痛	ストレングス
15:55 ～ 16:50	休憩	休憩	休憩	休憩	休憩	休憩	休憩
17:00 ～ 17:45	ストレングス	カーディオ	ストレングス	コンディショニング 肩こり	コンディショニング 腰痛	パワー	カーディオ
18:05 ～ 18:50	カーディオ	パワー	コンディショニング 腰痛	パワー	カーディオ	ストレングス	コンディショニング 肩こり
19:10 ～ 19:55	コンディショニング 肩こり	コンディショニング 腰痛	カーディオ	ルーシーダットン	ルーシーダットン	コンディショニング 肩こり	ストレングス
20:15 ～ 21:00	パワー	ストレングス	パワー	コンディショニング 腰痛	ストレングス	カーディオ	コンディショニング 腰痛
21:20 ～ 22:05	コンディショニング 腰痛	カーディオ	ストレングス	カーディオ	コンディショニング 肩こり	コンディショニング 腰痛	パワー