

TRAINING PARK January,2022

	月 トレバ	火 トレバ	水 トレバ	木 トレバ	金 トレバ	土 トレバ	日 トレバ
9:15 ～ 9:45	下半身 シェイプ 島山TR					9:15 ～ 9:45 ファットバーン 真壁TR	9:15 ～ 9:45 身体 メンテナンス 島山TR
10:00 ～ 10:45	10:00 ～ 11:00 ルーシーダットン タイ式ヨガ Sachiko	パフォーマンス UP 島山TR		上半身 シェイプ 山田TR	お腹シェイプ 真壁TR	10:00 ～ 11:00 ルーシーダットン タイ式ヨガ Sachiko	10:00 ～ 10:45 ボディメイク 島山TR
11:00 ～ 11:45	11:15 ～ 12:00 ファットバーン 島山TR	上半身 シェイプ 島山TR		11:00 ～ 12:00 ルーシーダットン タイ式ヨガ Sachiko	下半身 シェイプ 真壁TR	11:15 ～ 12:00 ボディメイク 真壁TR	11:00 ～ 11:45 パフォーマンス UP 島山TR
12:00 ～ 12:45	休憩			12:15 ～ 13:00 お腹シェイプ 山田TR	休憩	休憩	
13:00 ～ 13:45	ボディメイク 女性限定 島山TR	ファットバーン 島山TR		休憩	パフォーマンス UP 島山TR	13:00 ～ 13:45 下半身 シェイプ 島山TR	ファットバーン 島山TR
14:00 ～ 14:45	上半身 シェイプ 島山TR	お腹シェイプ 島山TR		ボディメイク 男性限定 島山TR	ボディメイク 島山TR	14:00 ～ 14:45 パフォーマンス UP 島山TR	上半身 シェイプ 島山TR
15:00 ～ 15:45	パフォーマンス UP 島山TR	身体 メンテナンス 島山TR		ファットバーン 島山TR	お腹シェイプ 島山TR	15:00 ～ 15:45 お腹シェイプ 島山TR	下半身 シェイプ 島山TR
16:00 ～ 16:45	休憩					16:00 ～ 16:45 上半身 シェイプ 島山TR	お腹シェイプ 島山TR
17:00 ～ 17:45	休憩					17:00 ～ 17:45 身体 メンテナンス 島山TR	ボディメイク 島山TR
18:00 ～ 18:45	身体 メンテナンス 真壁TR	パフォーマンス UP 山田TR	お腹シェイプ 真壁TR	下半身 シェイプ 島山TR	身体 メンテナンス 真壁TR	パーソナルトレーニング ボクササイズ ご利用いただけます。	
19:00 ～ 19:45	お腹シェイプ 真壁TR	ボディメイク 男性限定 山田TR	ボディメイク 真壁TR	ボディメイク 女性限定 島山TR	上半身 シェイプ 真壁TR		
20:00 ～ 20:45	ボディメイク 真壁TR	下半身 シェイプ 山田TR	20:00 ～ 21:00 ルーシーダットン タイ式ヨガ Sachiko	パフォーマンス UP 島山TR	ファットバーン 真壁TR		

本年度は12月28日（火）まで営業致します。

新年は1月4日（火）から通常営業致します。