

TRAINING PARK March,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 ～ 10:45 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 ～ 11:45 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	11:00 ～ 11:45 ボディメイク 島山TR	11:00 ～ 11:45 パフォーマンス UP 島山TR
12:00 ～ 12:45				12:15 ～ 13:00 お腹シェイプ 山田TR			
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			パフォーマンス UP 山田TR	13:00 ～ 13:45 下半身 シェイプ 島山TR	13:00 ～ 13:45 ファットバーン 真壁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 山田TR	14:00 ～ 14:45 パフォーマンス UP 島山TR	14:00 ～ 14:45 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 真壁TR		ファットバーン 島山TR	お腹シェイプ 山田TR	15:00 ～ 15:45 お腹シェイプ 島山TR	15:00 ～ 15:45 下半身 シェイプ 島山TR
16:00 ～ 16:45						16:00 ～ 16:45 上半身 シェイプ 島山TR	16:00 ～ 16:45 お腹シェイプ 島山TR
17:00 ～ 17:45						17:00 ～ 17:45 身体 メンテナンス 島山TR	17:00 ～ 17:45 ボディメイク 島山TR
18:00 ～ 18:45	上半身 シェイプ 島山TR	パフォーマンス UP 島山TR	お腹シェイプ 山田TR	下半身 シェイプ 島山TR	身体 メンテナンス 真壁TR		
19:00 ～ 19:45	お腹シェイプ 島山TR	ボディメイク 山田TR	下半身 シェイプ 島山TR	ボディメイク 山田TR	上半身 シェイプ 島山TR		
20:00 ～ 20:45	ボディメイク 山田TR	下半身 シェイプ 島山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		

都合により担当者が変更になる場合がございます。

ご予約は店頭、お電話、LINE@、クービック(予約アプリ)迄。(先着順)