

[illegible]

初心者向け
サーキットトレーニング スケジュール

2024.10

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11 2024
November

2024.12

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
27	28	29	30	31	1 10:30 リズム(ス)12:30	2 10:30 12:30
3 10:30 文化の日 12:30	4 10:30 振替休日 12:30	5 12:30 リズム(ス)13:00	6 10:30 12:30	7	8 10:30 12:30	9 10:30 12:30
10 10:30 12:30	11 10:30 12:30	12 12:30 リズム(ス)13:00	13 10:30 12:30	14 定休日	15 10:30 リズム(ス)12:30	16 10:30 12:30
17 10:30 12:30	18 10:30 12:30	19 12:30 リズム(ス)13:00	20 10:30 12:30	21	22 10:30 12:30	23 10:30 勤労感謝の日 12:30
24 10:30 12:30	25 10:30 12:30	26 12:30 リズム(ス)13:00	27 10:30 12:30	28	29 10:30 リズム(ス)12:30	30 10:30 12:30

サーキットエリアにて無料サポート実施中!!



- ・トレーニングメニュー作成
- ・トレーニング指導
- ・カウンセリング&体組成計

※お気軽にお申し付けください。