

パーソナルジム『ATY』

トレーニングスケジュール

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 10:00 | | 10:00~11:00 初級者&体幹 トレーニング | 10:00~11:00 特別レッスン レーシング+ | 10:00~11:00 特別レッスン レーシング+ | 10:00~11:00 初級者&体幹 トレーニング | パーソナル トレーニング 受付中 (結城) | パーソナル トレーニング 受付中 (飛鳥) |
| 11:00 | 10:30~11:30 特別レッスン レーシング+ | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | |
| 17:00 | 17:00~18:00 ジュニア トレーニング | | 17:00~18:00 ジュニア トレーニング | | 17:00~18:00 ジュニア トレーニング | | |
| 18:00 | 18:00~19:00 TRX&体幹 トレーニング | 18:00~19:00 ジュニア トレーニング | 18:00~19:00 TRX&体幹 トレーニング | 18:00~19:00 ジュニア トレーニング | 18:00~19:00 TRX&体幹 トレーニング | | |
| 19:00 | 19:00~20:00 チューブ&体幹 トレーニング | 19:00~20:00 瞬発系 トレーニング | 19:00~20:00 チューブ&体幹 トレーニング | 19:00~20:00 瞬発系 トレーニング | 19:00~20:00 チューブ&体幹 トレーニング | | |
| 20:00 | | 20:00~21:00 特別レッスン レーシング+ | | 20:00~21:00 特別レッスン レーシング+ | | | |
| 21:00 | | | | | | | |