

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 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 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 チューブ&体幹 トレーニング		18:00~19:00 チューブ&体幹 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 TRX&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 TRX&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							