

# パーソナルジム『エーティー』 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 TRX&体幹 トレーニング	10:00~11:00 特別レッスン レーシングプラス	10:00~11:00 特別レッスン レーシングプラス	10:00~11:00 TRX&体幹 トレーニング	パーソナル トレー ニング 受付 中	パーソナル トレー ニング 受付 中			
11:00	10:30~11:30 特別レッスン レーシングプラス									
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					
18:00		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 チューブ トレーニング					
19:00		19:00~20:00 瞬発系 トレーニング	19:00~20:00 サーキット 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					
20:00		20:00~21:00 特別レッスン レーシングプラス		20:00~21:00 特別レッスン レーシングプラス						
21:00										