

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 60歳以上体操 教室&朝トレ	10:00~11:00 特別レッスン レーシングプラス	10:00~11:00 60歳以上体操 教室&朝トレ	10:00~11:00 60歳以上体操 教室&朝トレ	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 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 トレーニング		
19:00		19:00~20:00 TRX 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 チューブ 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							