

# アダルト スモールグループトレーニング SUMMER / 夏 2018 スケジュール

	MON / 月	TUE / 火	WED / 水	THU / 木	FRI / 金	SAT / 土
7:00am 8:00am	<b>COMPLETE</b> コンプリート		<b>MOBILITY</b> モビリティ		<b>COMPLETE</b> コンプリート	
9:00am 10:00am	<b>MOVE</b> ムーブ	<b>GLUTES &amp; CORE</b> グルート&コア	<b>COMPLETE</b> コンプリート	<b>SPIN-CORE</b> スピン-コア	<b>HIIT &amp; MOBILITY</b> ヒット&モビリティ	<b>GFS</b> ジーエフエス
11:00am 12:00pm	COMP - RECOVER コンプリートリカバ	<b>COMPLETE</b> コンプリート	<b>CORE</b> コア	<b>COMPLETE</b> コンプリート	<b>GLUTES &amp; CORE</b> グルート&コア	<b>COMPLETE</b> コンプリート
1:00pm 2:00pm			COMP - RECOVER コンプリートリカバ			<b>COMPLETE</b> コンプリート
7:00pm 8:00pm	<b>COMPLETE</b> コンプリート	<b>SPIN-CORE</b> スピン-コア	<b>CORE</b> コア	<b>HIIT</b> ヒット	<b>COMPLETE</b> コンプリート	
8:00pm 9:00pm	<b>COMPLETE</b> コンプリート	<b>GFS</b> ジーエフエス	<b>HIIT &amp; MOBILITY</b> ヒット&モビリティ	<b>MOVE</b> ムーブ	<b>COMPLETE</b> コンプリート	<b>GLUTES &amp; CORE</b> グルート&コア