



アダルト スモールグループトレーニング WINTER / 冬 スケジュール



	MON / 月	TUE / 火	WED / 水	THU / 木	FRI / 金	SAT / 土
7:00am 8:00am	COMPLETE コンプリート		MOBILITY モビリティ		COMPLETE コンプリート	
8:00am 9:00am		COMPLETE コンプリート		COMPLETE コンプリート		COMPLETE コンプリート
9:30am 10:30am	MOVE ムーブ		COMPLETE コンプリート	SPIN-CORE スピン-コア	HIIT ヒット	GFS ジーエフエス
11:00am 12:00pm	COMP - RECOVER コンプリートリカバー	CORE コア	CORE コア	COMPLETE コンプリート	MOBILITY モビリティ	
1:00pm 2:00pm			COMP - RECOVER コンプリートリカバー			COMPLETE コンプリート
7:00pm 8:00pm	COMPLETE コンプリート	SPIN-CORE スピン-コア	CORE コア	HIIT ヒット	COMPLETE コンプリート	
8:00pm 9:00pm	COMPLETE コンプリート	GFS ジーエフエス	HIIT & MOBILITY ヒット&モビリティ	MOVE ムーブ	COMPLETE コンプリート	CORE コア