

フィットザ・トップ24秋田茨島店ビギナーレッスン予定表

★各トレーニング所要時間45分

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
11:00							
12:00						初心者向け マシンツアー	
13:00							初心者向け マシンツアー
14:00	初心者向け マシンツアー	初心者向け マシンツアー	初心者向け マシンツアー	初心者向け サスペンション トレーニング		初心者向け サスペンション トレーニング	
15:00	初心者向け サスペンション トレーニング	初心者向け ファンクショナル トレーニング	初心者向け サスペンション トレーニング	初心者向け マシンツアー			初心者向け ファンクショナル トレーニング
16:00						初心者向け ファンクショナル トレーニング	
17:00							初心者向け マシンツアー
18:00	初心者向け ファンクショナル トレーニング	初心者向け マシンツアー		初心者向け ファンクショナル トレーニング		初心者向け マシンツアー	
19:00	初心者向け マシンツアー	初心者向け サスペンション トレーニング	初心者向け ファンクショナル トレーニング	初心者向け マシンツアー			
20:00			初心者向け マシンツアー				
21:00							

※平日が祝祭日に当たる場合はスケジュールの変更がございますので、その場合は前もって施設にお問合せくださいますようお願いいたします。