

パーソナルトレーニングスケジュール																				
月曜日					火曜日			水曜日				金曜日				土曜日	日曜日			
10:10	パーソナル トレーニング or SHORT 石原トレーナー				10:10	パーソナル トレーニング or SHORT 森Tr		10:10	or SHORT 青木Tr				10:10				10:10	パーソナル トレーニング or SHORT 青木Tr	パーソナル トレーニング or SHORT 森Tr	
40					40						40				40					
11:00		パーソナル トレーニング or SHORT 青木Tr			11:00			11:00	パーソナル トレーニング or SHORT 森Tr				11:00		パーソナル トレーニング or SHORT 森Tr		11:00			
30	SHORT 石田Tr				30	パーソナル トレーニング or SHORT 青木Tr				30				30					30	
12:00			パーソナル トレーニング or SHORT 渡辺Tr		12:00			12:00					12:00		パーソナル トレーニング or SHORT 森Tr		12:00			
30	SHORT 石原Tr	パーソナル トレーニング			30		パーソナル トレーニング or SHORT 青木Tr			30	パーソナル トレーニング or SHORT 青木Tr			30				30	パーソナル トレーニング or SHORT 石原トレーナー	
13:00		or SHORT 青木Tr	パーソナル トレーニング or SHORT 渡辺Tr	パーソナル トレーニング or SHORT 篠田Tr	13:00	パーソナル トレーニング or SHORT 森Tr		13:00			SHORT 石田Tr		13:00				13:00	パーソナル トレーニング or SHORT 青木Tr	パーソナル トレーニング or SHORT 森Tr	
30	パーソナル トレーニング or SHORT 森Tr		パーソナル トレーニング or SHORT 渡辺Tr	パーソナル トレーニング or SHORT 篠田Tr	30			30					30				30			
14:00			パーソナル トレーニング or SHORT 渡辺Tr	パーソナル トレーニング or SHORT 篠田Tr	14:00			14:00					14:00	パーソナル トレーニング or SHORT 青木Tr	パーソナル トレーニング or SHORT 森Tr		14:00	パーソナル トレーニング or SHORT 青木Tr		
30	パーソナル トレーニング or SHORT 森Tr				30	パーソナル トレーニング or SHORT 青木Tr		30					30				30			
15:00					15:00		パーソナル トレーニング or SHORT 森Tr	15:00	パーソナル トレーニング or SHORT 青木Tr			SHORT 渡辺Tr	15:00	パーソナル トレーニング or SHORT 青木Tr			15:00			
30	パーソナル トレーニング or SHORT 森Tr				30			30					30	パーソナル トレーニング or SHORT 青木Tr			30			
16:00					16:00	パーソナル トレーニング or SHORT 青木Tr	パーソナル トレーニング or SHORT 森Tr	16:00		パーソナル トレーニング or SHORT 間々田Tr			16:00	パーソナル トレーニング or SHORT 青木Tr	パーソナル トレーニング or SHORT 森Tr		16:00	パーソナル トレーニング or SHORT 石原トレーナー	パーソナル トレーニング or SHORT 森Tr	
30	パーソナル トレーニング or SHORT 森Tr	SHORT 間々田Tr			30			30					30				30			
17:00	パーソナル トレーニング or SHORT 森Tr	パーソナル トレーニング or SHORT 間々田Tr			17:00		パーソナル トレーニング or SHORT 森Tr	17:00	パーソナル トレーニング or SHORT 青木Tr	パーソナル トレーニング or SHORT 石原トレーナー	パーソナル トレーニング or SHORT 豊蔵Tr	パーソナル トレーニング or SHORT 渡辺Tr	17:00	パーソナル トレーニング or SHORT 青木Tr		パーソナル トレーニング or SHORT 石原トレーナー	17:00			
30					30			30					30				30			
18:00					18:00			18:00			パーソナル トレーニング or SHORT 豊蔵Tr		18:00				18:00			
30	パーソナル トレーニング or SHORT 石原トレーナー				30			30	パーソナル トレーニング or SHORT 森Tr		or SHORT 豊蔵Tr		30		パーソナル トレーニング or SHORT 森Tr		30			
19:00		パーソナル トレーニング or SHORT 青木Tr			19:00			19:00			パーソナル トレーニング or SHORT 豊蔵Tr		19:00				19:00			
30	パーソナル トレーニング or SHORT 石原トレーナー				30			30					30				30			
20:00					20:00			20:00					20:00		パーソナル トレーニング or SHORT 森Tr		20:00			
30					30			30	SHORT 森Tr				30				30			
21:00					21:00			21:00					21:00				21:00			