

パーソナルトレーニングスケジュール

2025/10/1～

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				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					12:00	パーソナル トレーニング or SHORT 青木Tr		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 or SHORT 青木Tr			30			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				パーソナル トレーニング or SHORT 渡辺Tr		13:00	パーソナル トレーニング or SHORT 森Tr		13:00	青木Tr		SHORT 石田Tr		13:00			13:00	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 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		30			30							30			30	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 森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	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 青木Tr			15:00	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	15:00	パーソナル トレーニング or SHORT			SHORT 渡辺Tr	15:00	パーソナル トレーニング or SHORT 青木Tr			15:00		SHORT 篠田Tr
30							30			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
16:00	パーソナル トレーニング or SHORT 森Tr		SHORT 間々田Tr	パーソナル トレーニング or SHORT 豊蔵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 間々田Tr			16:00	パーソナル トレーニング or SHORT 青木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	パーソナル トレーニング or 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			17:00		
30						30			30						30			30	
18:00		パーソナル トレーニング or SHORT 青木Tr			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			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 石原トレーナー	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		19:00				19:00		
30						30			30	パーソナル トレーニング or SHORT 森Tr			豊蔵Tr		30			30	
20:00	パーソナル トレーニング or SHORT 石原トレーナー				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		