

パーソナルトレーニングスケジュール

2026/1/1～

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						
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				
30	SHORT 石田Tr				30	パーソナル トレーニング or SHORT 青木Tr				30				30					
12:00					12:00		パーソナル トレーニング or SHORT 青木Tr						12:00		パーソナル トレーニング or SHORT 森Tr				
30	SHORT 石原Tr	パーソナル トレーニング or SHORT 青木Tr			30								30						
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	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 青木Tr		SHORT 石田Tr	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 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				30							30							30
14:00	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 渡辺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	SHORT 石原Tr	14:00	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				30	パーソナル トレーニング or SHORT 青木Tr			30					30		SHORT 篠田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 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 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	SHORT 篠田Tr	
30			パーソナル トレーニング or SHORT 森Tr					30				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 石原トレーナー	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 森Tr	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	パーソナル トレーニング or SHORT 石原トレーナー	16:00	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		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	パーソナル トレーニング or SHORT 石原トレーナー			30					
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 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		パーソナル トレーニング or SHORT 森Tr		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		パーソナル トレーニング or SHORT 森Tr			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		パーソナル トレーニング or SHORT 豊蔵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 森Tr		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	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 豊蔵Tr		30				
20:00					20:00			20:00	パーソナル トレーニング or SHORT 森Tr				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	