

パーソナルトレーニングスケジュール																			2026/4/1～
	月曜日					火曜日			水曜日					金曜日				土曜日	日曜日
10:10					10:10			10:10					10:10				10:10		
40	パーソナル トレーニング or SHORT 石原トレーナー				40	パーソナル トレーニング or SHORT 森Tr		40	or SHORT 青木Tr				40				40	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
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			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		パーソナル トレーニング or SHORT 森Tr		30		
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 石原トレーナー	13:00			SHORT 石田Tr		13:00				13:00		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			30					30		SHORT 森Tr	SHORT 石原Tr	30	パーソナル トレーニング or SHORT 青木Tr	
14:00					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		
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		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	パーソナル トレーニング or SHORT 間々田Tr		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		SHORT 篠田Tr
30	パーソナル トレーニング or SHORT 森Tr				30	SHORT 青木Tr		30					30				30		
16:00			パーソナル トレーニング or SHORT 石原トレーナー	SHORT 篠田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 森Tr	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				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 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	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	30		
17:00					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 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		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					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				30				30		
20:00		パーソナル トレーニング or SHORT 青木Tr			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		