



FIELD

● STRETCH ● CARDIO ● POWER ● CORE ● TRAINING & TUNING

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
9:00							
30						9:30-9:50 ストレッチ	9:30-9:50 ストレッチ
10:00							
30						10:30-10:50 ストレッチ	10:30-10:50 ストレッチ
11:00						10:50-11:20 カーディオ	10:50-11:20 TRX
30	11:30-11:50 ストレッチ	11:30-11:50 ストレッチ	11:30-11:50 ストレッチ	11:30-11:50 ストレッチ	11:30-11:50 ストレッチ	11:30-11:50 ストレッチ	11:30-11:50 ストレッチ
12:00	11:50-12:20 カーディオ	11:50-12:20 カーディオ	11:50-12:20 カーディオ	11:50-12:20 カーディオ	11:50-12:20 カーディオ	11:50-12:20 パワー	11:50-12:20 パワー
30	12:30-12:50 ストレッチ	12:30-12:50 ストレッチ	12:30-12:50 ストレッチ	12:30-12:50 ストレッチ	12:30-12:50 ストレッチ	12:30-12:50 ストレッチ	12:30-12:50 ストレッチ
13:00	12:50-13:20 パワー	12:50-13:20 パワー	12:50-13:20 パワー	12:50-13:20 パワー	12:50-13:20 パワー	12:50-13:20 コア	12:50-13:20 コア
30	13:30-13:50 ストレッチ	13:30-13:50 ストレッチ	13:30-13:50 ストレッチ	13:30-13:50 ストレッチ	13:30-13:50 ストレッチ	13:30-13:50 ストレッチ	13:30-13:50 ストレッチ
14:00	13:50-14:20 コア	13:50-14:20 カーディオ	13:50-14:20 コア	13:50-14:20 カーディオ	13:50-14:20 コア	13:50-14:20 パワー	13:50-14:20 パワー
30	14:30-14:50 ストレッチ	14:30-14:50 ストレッチ	14:30-14:50 ストレッチ	14:30-14:50 ストレッチ	14:30-14:50 ストレッチ	14:30-14:50 ストレッチ	14:30-14:50 ストレッチ
15:00						14:50-15:20 TRX	14:50-15:20 カーディオ
30						15:30-15:50 ストレッチ	15:30-15:50 ストレッチ
16:00							
30						16:30-16:50 ストレッチ	16:30-16:50 ストレッチ
17:00							
30							
18:00							
30							
19:00							
30	19:30-19:50 ストレッチ		19:30-19:50 ストレッチ		19:30-19:50 ストレッチ		
20:00	19:50-20:20 カーディオ		19:50-20:20 カーディオ		19:50-20:20 パワー		
30							
21:00	20:30-21:10 ストレンクス サーキット		20:30-21:00 TRX				
30							
22:00							