

2017年 11月 パーソナルジム『Aty』カレンダー

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
		1	2	3	4	5
			担当: 結城 10:00～11:00 レーシング+			
			担当: 飛鳥 18:00～19:00 ジュニア 19:00～20:00 瞬発系 20:00～21:00 レーシング+			
6	7	8	9	10	11	12
担当: 結城 10:30～11:30 レーシング+	担当: 飛鳥 10:00～11:00 初級&体幹	担当: 結城 10:00～11:00 レーシング+	担当: 結城 10:00～11:00 レーシング+	担当: 飛鳥 10:00～11:00 初級&体幹	担当: 飛鳥 パーソナルトレーニング	担当: 飛鳥 パーソナルトレーニング
	担当: 飛鳥 18:00～19:00 ジュニア 19:00～20:00 瞬発系 20:00～21:00 レーシング+	担当: 飛鳥 17:00～18:00 ジュニア 18:00～19:00 体幹&サ-キット 19:00～20:00 TRX&チューブ	担当: 飛鳥 18:00～19:00 ジュニア 19:00～20:00 瞬発系 20:00～21:00 レーシング+	担当: 飛鳥 17:00～18:00 ジュニア 18:00～19:00 TRX&チューブ 19:00～20:00 体幹&サ-キット		
13	14	15	16	17	18	19
担当: 結城 10:30～11:30 レーシング+	担当: 飛鳥 10:00～11:00 初級&体幹	担当: 結城 10:00～11:00 レーシング+	担当: 結城 10:00～11:00 レーシング+	担当: 飛鳥 10:00～11:00 初級&体幹	担当: 飛鳥 パーソナルトレーニング	担当: 飛鳥 パーソナルトレーニング
	担当: 飛鳥 18:00～19:00 ジュニア 19:00～20:00 瞬発系 20:00～21:00 レーシング+	担当: 飛鳥 17:00～18:00 ジュニア 18:00～19:00 体幹&サ-キット 19:00～20:00 TRX&チューブ	担当: 飛鳥 18:00～19:00 ジュニア 19:00～20:00 瞬発系 20:00～21:00 レーシング+	担当: 飛鳥 17:00～18:00 ジュニア 18:00～19:00 TRX&チューブ 19:00～20:00 体幹&サ-キット		
20	21	22	23	24	25	26
担当: 結城 10:30～11:30 レーシング+	担当: 飛鳥 10:00～11:00 初級&体幹			担当: 飛鳥 10:00～11:00 初級&体幹		
	担当: 飛鳥 18:00～19:00 ジュニア 19:00～20:00 瞬発系 20:00～21:00 レーシング+	担当: 飛鳥 17:00～18:00 ジュニア 18:00～19:00 体幹&サ-キット 19:00～20:00 TRX&チューブ		担当: 飛鳥 17:00～18:00 ジュニア 18:00～19:00 TRX&チューブ 19:00～20:00 体幹&サ-キット		
27	28	29	30			
担当: 結城 10:30～11:30 レーシング+	担当: 飛鳥 10:00～11:00 初級&体幹	担当: 結城 10:00～11:00 レーシング+	担当: 結城 10:00～11:00 レーシング+			
	担当: 飛鳥 18:00～19:00 ジュニア 19:00～20:00 瞬発系 20:00～21:00 レーシング+	担当: 飛鳥 17:00～18:00 ジュニア 18:00～19:00 体幹&サ-キット 19:00～20:00 TRX&チューブ	担当: 飛鳥 18:00～19:00 ジュニア 19:00～20:00 瞬発系 20:00～21:00 レーシング+			