

# 2017年9月2日(土)～9月30日(土) スキルミルマシンタイムスケジュール

	月	火	水	木	土	日
10:00						
11:00						
12:00					11:35～11:50	
				12:10～12:25		12:10～12:25
	12:35～12:50	12:35～12:50			12:35～12:50	12:35～12:50
13:00	13:10～13:25		13:10～13:25		13:15～13:30	
				13:35～13:50		
14:00		14:10～14:25			14:10～14:25	
15:00			15:15～15:30		15:15～15:30	
16:00						16:35～16:50
17:00						
18:00						
19:00						
	19:35～19:50		19:35～19:50	19:35～19:50		
20:00	20:10～20:25		20:10～20:25		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>全て定員制のレッスン</b>となります。 チケットをお取りのうえ、ご参加をお願い致します。</li> <li>■ チケットは<b>レッスン開始20分前</b>に、<b>ジムカウンターにて配布</b>を致します。</li> <li>■ <b>スキルミル15分間のレッスン</b>となります。 担当トレーナーが実施種目の選択をしていきます。</li> </ul>	
		20:35～20:50		20:35～20:50		
21:00		21:10～21:25				
22:00	メディシンボールを使った新プログラムの「 <b>スキルミルサーキット</b> 」を順次展開予定です。 より効率の良いトレーニングをしていきましょう！！					
23:00						