

2019年 1月 パーソナルジム『Aty』カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
					担当: 結城 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
7	8	9	10	11	12	13
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 初級&体幹	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: 結城 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 17:00~18:00 ジュニア 18:00~19:00 チューブ 19:00~20:00 TRX&体幹	担当: 飛鳥 19:00~20:00 瞬発系 20:00~21:00 レーシング+	担当: 飛鳥 18:00~19:00 チューブ 19:00~20:00 TRX&体幹	担当: 飛鳥 19:00~20:00 瞬発系 20:00~21:00 レーシング+	担当: 飛鳥 18:00~19:00 TRX&体幹 19:00~20:00 チューブ		
14	15	16	17	18	19	20
担当: 結城 パーソナルトレーニング	担当: 飛鳥 10:00~11:00 初級&体幹	担当: 結城 10:00~11:00 初級&体幹	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 19:00~20:00 瞬発系 20:00~21:00 レーシング+	担当: 飛鳥 18:00~19:00 チューブ 19:00~20:00 TRX&体幹	担当: 飛鳥 19:00~20:00 瞬発系 20:00~21:00 レーシング+	担当: 飛鳥 18:00~19:00 TRX&体幹 19:00~20:00 チューブ		
21	22	23	24	25	26	27
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 初級&体幹	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: 結城 パーソナルトレーニング	
担当: 飛鳥 17:00~18:00 ジュニア 18:00~19:00 チューブ 19:00~20:00 TRX&体幹	担当: 飛鳥 19:00~20:00 瞬発系 20:00~21:00 レーシング+	担当: 飛鳥 18:00~19:00 チューブ 19:00~20:00 TRX&体幹	担当: 飛鳥 19:00~20:00 瞬発系 20:00~21:00 レーシング+	担当: 飛鳥 18:00~19:00 TRX&体幹 19:00~20:00 チューブ		
28	29	30	31			
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 初級&体幹	担当: 結城 10:00~11:00 レーシング+			
担当: 飛鳥 17:00~18:00 ジュニア 18:00~19:00 チューブ 19:00~20:00 TRX&体幹	担当: 飛鳥 19:00~20:00 瞬発系 20:00~21:00 レーシング+	担当: 飛鳥 18:00~19:00 チューブ 19:00~20:00 TRX&体幹	担当: 飛鳥 19:00~20:00 瞬発系 20:00~21:00 レーシング+			