

GRITスケジュール

9月

	3日	10日	17日	24日	
MAIKO 9:10~ TRUSS	STRENGTH	CARDIO	ATHLETIC	STRENGTH	
SARI 13:55~ TRUSS	ATHLETIC	STRENGTH	CARDIO	ATHLETIC	
鐘ヶ江 14:40~ TRUSS	CARDIO	ATHLETIC	STRENGTH	CARDIO	

10月

	1日	8日	15日	22日	29日
MAIKO 9:10~ CORE	CARDIO	ATHLETIC	STRENGTH	CARDIO	ATHLETIC
SARI 13:55~ TRUSS	STRENGTH	CARDIO	ATHLETIC	STRENGTH	CARDIO
鐘ヶ江 14:40~ TRUSS	ATHLETIC	STRENGTH	CARDIO	ATHLETIC	STRENGTH