

グルトレ in JEXER

2 か月無料!!
フロント申込

1 人じゃない
グループ

だから続けられる！

グルトレオプションは月々

¥3,300- (税込)

最大月 4 回まで参加可能

※未消化分の振替はございません

30MIN

SCHEDULE							
	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
10:30							
11:00							
11:30		上半身 トレーニング	下半身 トレーニング	上半身 トレーニング	下半身 トレーニング	上半身 トレーニング	下半身 トレーニング
12:00							
12:30							
13:00							
13:30		下半身 トレーニング	上半身 トレーニング	下半身 トレーニング	上半身 トレーニング	下半身 トレーニング	上半身 トレーニング
14:00							
14:30							
15:00							
15:30		上半身 トレーニング	下半身 トレーニング	上半身 トレーニング	下半身 トレーニング	上半身 トレーニング	下半身 トレーニング
16:00							
16:30							
17:00							
17:30		下半身 トレーニング	上半身 トレーニング	下半身 トレーニング	上半身 トレーニング	下半身 トレーニング	上半身 トレーニング
18:00							
18:30							
19:00							
19:30		上半身 トレーニング	下半身 トレーニング	上半身 トレーニング	下半身 トレーニング		
20:00							
20:30							

レッスンのご予約はWEBサービスにて (26日より次月分公開)

スタート



筋力強化



機能向上



ダイエット



ハード

