

月曜		火曜		水曜		木曜		金曜	土曜		日曜	
第1・3	第2・4	第1・3	第2・4	第1・3	第2・4	第1・3	第2・4		第1・3	第2・4	第1・3	第2・4
パーソナルトレーニング (予約制) 9:00~11:00				パーソナルトレーニング (予約制) 9:00~11:00		パーソナルトレーニング (予約制) 9:00~12:00		CLOSE 休館日	パーソナルトレーニング (予約制) 9:00~10:00		パーソナルトレーニング (予約制) 9:00~10:00	
11:30 OPEN FREE TRAINING				11:30 OPEN FREE TRAINING					10:00 OPEN			
SHAPE BAG 初心者向けクラス 12:00~12:50	FAT BURN 脂肪燃焼 低強度サーキット 12:00~12:40	パーソナルトレーニング (予約制) 9:00~18:00		TRX & BAG 筋トレ+キック 12:00~12:50	MITT & BAG 初心者向けクラス 12:00~12:50	プロアスリート フィジカルトレーニング			10:30 OPEN	10:30 OPEN	MMA BEGINNER 総合格闘技 10:20~11:30	MMA BEGINNER 総合格闘技 10:20~11:30
13:30 CLOSE				13:30 CLOSE					YOGA 初心者向けヨガ 10:50~11:50	女性限定 MITT & BAG 初心者向けクラス 10:50~11:40		
パーソナルトレーニング (予約制) 13:00~18:00				パーソナルトレーニング (予約制) 13:00~18:00		パーソナルトレーニング (予約制) 14:00~18:00			FREETRAINING	FREETRAINING	FREE TRAINING	FREE TRAINING
18:00 OPEN FREE TRAINING		18:00 OPEN FREE TRAINING		18:00 OPEN FREE TRAINING		18:00 OPEN			TRX & BAG 筋トレ+打撃 12:10~13:00	HIIT 高強度サーキット 12:00~12:50	FREE WEIGHT 初心者ウエイト トレーニング 11:50~12:40	FREE WEIGHT 初心者ウエイト トレーニング 11:50~12:40
CORE 動ける身体作り 体幹トレーニング 18:50~19:30	FITNESS 運動未経験者 向けクラス 18:50~19:30	HIIT 高強度サーキット 18:50~19:40	TRX 体幹トレーニング 18:50~19:30	FITNESS 運動未経験者 向けクラス 18:50~19:30	KICK OUT BEGINNER 初心者向けクラス 18:50~19:30	FIGHT BAG 中級者向けクラス 18:30~19:10	SHAPE BAG 初心者向けクラス 18:30~19:20		FREETRAINING	FREETRAINING	FREE TRAINING	FREE TRAINING
FREE TRAINING	FREE TRAINING	FREE TRAINING	FREE TRAINING	FREE TRAINING	FREE TRAINING	SHAPE BAG 初心者向けクラス 19:30~20:20	FIGHT BAG 中級者向けクラス 18:30~19:10		FREE TRAINING	FREE TRAINING	FAT BURN 脂肪燃焼 低強度サーキット 13:00~13:40	SHAPE BAG 初心者向けクラス 13:00~13:50
SHAPE BAG 初心者向けクラス 19:50~20:40	TRX & BAG 筋トレ+打撃 19:50~20:40	FIGHT MITT コンビネーション ミット打ち 20:00~20:50	FIGHT MITT コンビネーション ミット打ち 19:50~20:40	KICK OUT キック ボクササイズ 19:50~20:40	KICK OUT キック ボクササイズ 19:50~20:40	FREE TRAINING	FREE TRAINING		TRX & CORE 体幹トレーニング 13:20~14:10	TRX & CORE 体幹トレーニング 13:10~14:00	14:30 CLOSE	14:00 CLOSE
FREE TRAINING	FREE TRAINING	FREETRAINING	FREE TRAINING	FREETRAINING	FREETRAINING	MMA BEGINNER 総合格闘技 20:40~21:50	MMA BEGINNER 総合格闘技 20:40~21:50		FREE TRAINING	FREE TRAINING	14:30 CLOSE	FREE TRAINING
TRX & BAG 筋トレ+打撃 21:00~21:50	SHAPE BAG 初心者向けクラス 21:00~21:50	TRX 体幹トレーニング 21:10~21:50	CARDIO BAG 高強度サンドバッグ 21:00~21:50	SHAPE MITT 初心者ミット打ち 21:00~21:50	CORE 動ける身体作り 体幹トレーニング 21:00~21:40	14:30 CLOSE			ゲスト講師 特別クラス (毎月開催)		14:00 CLOSE	FITNESS 運動未経験者 向けクラス 14:00~14:40
22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE			パーソナルトレーニング (予約制) 14:30~21:00		15:00 CLOSE	
パーソナルトレーニング (予約制) 22:00~23:00		パーソナルトレーニング (予約制) 22:00~23:00		パーソナルトレーニング (予約制) 22:00~23:00		パーソナルトレーニング (予約制) 22:00~23:00		パーソナルトレーニング (予約制) 16:00~21:00		パーソナルトレーニング (予約制) 16:00~21:00		