

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) 9:00~11:00		CLOSE 休館日	パーソナルトレーニング (予約制) 9:00~10:30		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		プロアスリート フィジカルトレーニング			10:00 OPEN			
SHAPE BAG 初心者向けクラス 12:00~12:50	FITNESS 初心者40分クラス 12:00~12:40	パーソナルトレーニング (予約制) 9:00~18:00		MITT & BAG 初心者向けクラス 12:00~12:50	TRX & BAG 筋トレ+キック 12:00~12:50				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	
18:00 OPEN		18:00 OPEN FREE TRAINING		18:00 OPEN FREE TRAINING		18:00 OPEN FREE TRAINING			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 TRAINING	
SHAPE BAG 初心者向けクラス 18:30~19:20	FITNESS 初心者40分クラス 18:30~19:10	TRX 体幹トレーニング 19:00~19:40	TRX 体幹トレーニング 19:00~19:40	FITNESS 初心者40分クラス 18:50~19:30	KICK OUT BEGINNER 初心者向けクラス 18:50~19:30	SHAPE BAG 初心者向けクラス 19:00~19:50	SHAPE BAG 初心者向けクラス 19:00~19:50		FREETRAINING	FREETRAINING	SHAPE BAG 初心者向けクラス 12:00~12:50	FITNESS 初心者40分クラス 12:00~12:40
FREE TRAINING	FREE TRAINING	FREE TRAINING	FREE TRAINING	FREE TRAINING	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	13:00 CLOSE	
MMA STRIKE 総合格闘技 19:30~20:20	MMA STRIKE 総合格闘技 19:30~20:20	CARDIO BAG 有酸素+キック 20:00~20:50	MITT & BAG 初心者向けクラス 20:00~20:50	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			14:30 CLOSE		ゲスト講師 特別クラス (毎月開催)	
フリースパーリング 20:20~20:40	フリースパーリング 20:20~20:40	FREE TRAINING	FREE TRAINING	FREE TRAINING	FREE TRAINING	MMA BEGINNER 総合格闘技 20:20~21:30	MMA BEGINNER 総合格闘技 20:20~21:30					
FREE TRAINING	FREE TRAINING	FREE WEIGHT 初心者ウエイト トレーニング 21:10~22:00	FREE WEIGHT 初心者ウエイト トレーニング 21:10~22:00	SHAPE MITT 初心者ミット打ち 21:00~21:50	SHAPE MITT 初心者ミット打ち 21:00~21:50	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	22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 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) 13:00~21:00	