

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				
休館日	パーソナルトレーニング 10:00~17:00		パーソナルトレーニング 10:00~11:00		パーソナルトレーニング 10:00~11:00		パーソナルトレーニング 10:00~16:00		パーソナルトレーニング 9:00~10:00		パーソナルトレーニング 9:00~10:00					
			11:30 OPEN		11:30 OPEN				10:30 OPEN		11:00 OPEN					
			パーソナルミット		パーソナルミット				パーソナルストレッチ							
			MITT& FITNESS フィットネス中級 12:00~12:40	MITT & BAG サンドバッグ初級 12:00~12:50	TRX & BAG サンドバッグ初級 12:00~12:50	FREE WEIGHT 筋トレ中級 12:00~12:50			YOGA 初心者向けヨガ 11:00~12:00	TRX 中級 筋トレ初級 11:00~11:40	MITT&FITNESS フィットネス中級 11:40~12:20	MITT&FITNESS フィットネス中級 11:40~12:20				
			13:00 CLOSE		13:00 CLOSE				FIGHT BAG サンドバッグ中級 12:20~13:10	MITT & BAG サンドバッグ初級 12:00~12:50	SHAPE BAG サンドバッグ入門 12:40~13:30	SHAPE BAG サンドバッグ入門 12:40~13:30				
			パーソナルトレーニング 13:00~17:00		パーソナルトレーニング 13:00~17:00				KIDS 空手 17:00~18:00		パーソナルストレッチ					
			18:00 OPEN		18:00 OPEN				18:00 OPEN		TRX 初級 筋トレ初級 13:30~14:10	STRETCH ストレッチ入門 13:30~14:10	KICK OUT初級 キックボクササイズ 13:50~14:30	KICK OUT初級 キックボクササイズ 13:50~14:30		
			19:00 OPEN		パーソナルミット				ショートパーソナル		パーソナルミット		パーソナルストレッチ		パーソナルストレッチ	
			ショートパーソナル		FIGHT BAG サンドバッグ中級 18:50~19:40	FIGHT BAG サンドバッグ中級 18:50~19:40			KICK OUT入門 初心者向けクラス 18:50~19:30	KICK OUT入門 初心者向けクラス 18:50~19:30	無料体験会 19:00~19:30		14:30 CLOSE		14:30 CLOSE	
			MITT & BAG サンドバッグ初級 19:40~20:30	MITT& FITNESS フィットネス中級 19:40~21:20	FREE TRAINING				SHAPE BAG サンドバッグ入門 20:00~20:50	SHAPE BAG サンドバッグ入門 20:00~20:50	KICK OUT初級 キックボクササイズ 19:50~20:40	KICK OUT初級 キックボクササイズ 19:50~20:40	パワーヨガ 筋トレヨガ 19:50~20:50	MITT & BAG サンドバッグ初級 20:00~20:50	無料体験会 16:00~16:30	
	KICK OUT初級 キックボクササイズ 20:50~21:30	KICK OUT初級 キックボクササイズ 20:50~21:30	TRX 初級 筋トレ初級 21:10~21:50	TRX 初級 筋トレ初級 21:10~21:50	MITT& FITNESS フィットネス中級 21:00~21:40	MITT & BAG サンドバッグ初級 21:00~21:50	MITT & BAG サンドバッグ初級 21:00~21:50	MITT&FITNESS フィットネス中級 21:10~21:50	KIDS 体操&キックボクシング 17:00~18:00		無料体験会 16:30~17:00					
	ショートパーソナル		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		無料体験会 18:30~19:00		パーソナルトレーニング 18:00~23:00					
	パーソナルトレーニング 22:00~23:00		パーソナルトレーニング 22:00~23:00		パーソナルトレーニング 22:00~23:00		パーソナルトレーニング 22:00~23:00		パーソナルトレーニング 20:00~23:00							