

月曜	火曜		水曜		木曜		金曜		土曜		日曜	
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	第1・3	第2・4
休館日	パーソナルトレーニング (予約制) 9:00～18:00 レンタルスタジオ		パーソナルトレーニング (予約制) 9:00～11:00 レンタルスタジオ		パーソナルトレーニング (予約制) 9:00～11:00 レンタルスタジオ		パーソナルトレーニング (予約制) 9:00～17:00 レンタルスタジオ		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	
									10:00 OPEN			
			11:30 OPEN FREE TRAINING		11:30 OPEN FREE TRAINING				10:30 OPEN	10:30 OPEN	MMA STRIKING キックボクシング 10:20～11:10	MMA STRIKING キックボクシング 10:20～11:10
			パーソナルミット		パーソナルミット				YOGA 初心者向けヨガ 11:00～12:00	TRX 筋トレ初級 11:00～11:40	FREE TRAINING	
			FIGHT BAG サンドバッグ中級 12:00～12:50	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			FREETRAINING		BJJ ブラジリアン柔術 11:40～12:40	BJJ ブラジリアン柔術 11:40～12:40
			13:00 CLOSE		13:00 CLOSE				FREETRAINING		FREE TRAINING	
			パーソナルトレーニング (予約制) 13:00～18:00 レンタルスタジオ		パーソナルトレーニング (予約制) 15:00～18:00 レンタルスタジオ		KIDS 空手 17:00～18:00		FREETRAINING		パーソナルストレッチ	
					STRETCH ストレッチ入門 13:20～14:00				MITT & BAG サンドバッグ初級 13:10～14:00	SHAPE BAG サンドバッグ入門 13:20～14:10	KICK OUT初級 キックボクササイズ 13:20～14:00	
	18:00 OPEN		18:00 OPEN		18:00 OPEN		18:00 OPEN		FREETRAINING		FREE TRAINING	
	パーソナルミット		女性限定パーソナルミット		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	KICK OUT BAG サンドバッグ初級 14:20～15:10	KICK OUT BAG サンドバッグ入門 14:20～15:10	KICK OUT初級 キックボクササイズ 14:30～15:10	MITT&FITNESS フィットネス中級 14:20～15:00
	MITT & BAG サンドバッグ初級 18:50～19:40	MITT& FITNESS フィットネス中級 18:50～19:30	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	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	SHAPE BAG サンドバッグ入門 18:50～19:40	STRETCH&CORE ストレッチ初級 19:00～19:40	15:30 CLOSE		15:30 CLOSE	
	FREE TRAINING		FREE TRAINING		FREE TRAINING		FREE TRAINING	パーソナルストレッチ	パーソナルトレーニング (予約制) 15:30～16:30		ゲスト講師 特別クラス (毎月開催)	
	KICK OUT初級 キックボクササイズ 20:00～20:40	KICK OUT初級 キックボクササイズ 19:40～20:20	KICK OUT初中級 キックボクササイズ 19:50～20:40	KICK OUT初中級 キックボクササイズ 19:50～20:40	MMA STRIKING キックボクシング 20:00～20:50	MMA GRAPPLING グラップリング 20:00～20:50	POWER YOGA パワーヨガ 20:00～21:00	MITT & BAG サンドバッグ初級 20:00～20:50	KIDS 体操&キックボクシング 17:00～18:00		無料体験会 (予約制)	
	FREE TRAINING		FREETRAINING		FREE TRAINING		FREE TRAINING		無料体験会 (予約制)		パーソナルトレーニング (予約制) 19:00～22:00 レンタルスタジオ	
	TRX 筋トレ初級 21:00～21:40	BJJ ブラジリアン柔術 20:30～21:30	FAT BURN サーキット初級 21:00～21:40	SHAPE BAG サンドバッグ入門 21:00～21:50	MITT&FITNESS フィットネス中級 21:20～22:00	MITT&FITNESS フィットネス中級 21:20～22:00	MITT&FITNESS フィットネス中級 21:20～22:00	FIGHT BAG サンドバッグ中級 21:10～22:00				
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) 22:00～23:00 レンタルスタジオ		パーソナルトレーニング (予約制) 22:00～23:00 レンタルスタジオ		パーソナルトレーニング (予約制) 22:00～23:00 レンタルスタジオ		パーソナルトレーニング (予約制) 22:00～23:00 レンタルスタジオ		パーソナルトレーニング (予約制) 20:00～22:00 レンタルスタジオ				