

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 CLOSE	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) 9:00~18:00 レンタルスタジオ		パーソナルトレーニング (予約制) 9:00~10:00		9:00 OPEN	
			11:30 OPEN FREE TRAINING		11:30 OPEN FREE TRAINING				10:00 OPEN	10:00 OPEN	BJJ BEGINNER ブラジリアン柔術 9:20~10:20	BJJ BEGINNER ブラジリアン柔術 9:20~10:20
			パーソナルミット		パーソナルミット				パーソナルミット	YOGA 運動未経験者 向けクラス 10:20~11:20	FREE TRAINING	
			COMBINATION BAG 中級者向けクラス 12:00~12:50	MITT & BAG 初心者向けクラス 12:00~12:50	FAT BURN 初心者向けクラス 12:00~12:40	MITT & FITNESS 中級者向けクラス 12:00~12:40			SHAPE BAG 初心者向けクラス 10:30~11:20		MMA STRIKE 打撃テクニック 10:50~11:40	MMA STRIKE 打撃テクニック 10:50~11:40
			13:00 CLOSE		13:00 CLOSE						FREE TRAINING	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		プロアスリート フィジカルトレーニング		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		HIIT 上級者向けクラス 11:40~12:30	TRX & BAG 中級者向けクラス 11:40~12:30	FREE WEIGHT 中級者向けクラス 12:10~13:00	FREE WEIGHT 中級者向けクラス 12:10~13:00		
							FREE TRAINING	FREE TRAINING	FREE TRAINING			
	18:00 OPEN		18:00 OPEN		18:00 OPEN		TRX & CORE 初心者向けクラス 12:50~13:40	TRX & CORE 初心者向けクラス 12:50~13:40	FREE TRAINING			
							パーソナルミット	パーソナルミット	FAT BURN 初心者向けクラス 13:20~14:00	SHAPE BAG 初心者向けクラス 13:10~14:00		
	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		14:00 CLOSE		14:00 CLOSE			
	MITT & FITNESS 中級者向けクラス 18:50~19:30	MITT & BAG 初心者向けクラス 18:50~19:40	KICK OUT BEGINNER 初心者向けクラス 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	19:00 OPEN		ZUMBA 中級者向けクラス		ゲスト講師 特別クラス (毎月開催)	
	FREE TRAINING		FREE TRAINING		FREE TRAINING		FREE TRAINING		パーソナルトレーニング (予約制) 14:00~16:00 レンタルスタジオ		パーソナルトレーニング (予約制) 14:00~22:00 レンタルスタジオ	
	WRESTLING レスリング テクニック 19:50~20:40	MMA STRIKE 打撃テクニック 20:00~20:50	KICK OUT 中級者向けクラス 19:50~20:40	KICK OUT 中級者向けクラス 19:50~20:40	MITT & BAG 初心者向けクラス 19:30~20:20	FIGHT BAG 中級者向けクラス 19:40~20:20	SHAPE BAG 初心者向けクラス 19:30~20:20	FITNESS 運動未経験者 向けクラス 19:30~20:10	FITNESS 運動未経験者 向けクラス 16:00~16:40	FITNESS 運動未経験者 向けクラス 16:00~16:40		
	FREE TRAINING		FREETRAINING		FREE TRAINING		FREE TRAINING		KIDS キッズクラス 17:00~17:50			
	TRX & BAG 中級者向けクラス 21:10~22:00	TRX 中級者向けクラス 21:20~22:00	CORE 初心者向けクラス 21:00~21:40	SHAPE MITT 初心者向けクラス 21:00~21:50	MMA BEGINNER 総合格闘技 20:30~21:30	MMA BEGINNER 総合格闘技 20:30~21:30	BJJ BEGINNER ブラジリアン柔術 20:40~21:40	COMBINATION BAG 中級者向けクラス 20:30~21:20				
	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) 19:00~22:00 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) 22:00~23:00 レンタルスタジオ					