

月曜	火曜		水曜		木曜		金曜		土曜		日曜			
休館日 CLOSE	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 10:00～18:00		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 9:30～10:30		パーソナルトレーニング 9:00～11:00			
			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				TRX 入門クラス 11:00～11:40		YOGA 入門クラス 11:00～12:00		パーソナルストレッチ	
			MITT&FITNESS 中級クラス 12:00～12:40	MITT&BAG 初級クラス 12:00～12:50	BODY MAKE 初級クラス 12:00～12:50	MITT&FITNESS 初級クラス 12:00～12:40							MITT&FITNESS 中級クラス 11:40～12:20	MITT&FITNESS 中級クラス 11:40～12:20
			13:00 CLOSE		13:00 CLOSE				KIDS 空手 17:00～18:00		MITT&BAG 初級クラス 12:00～12:50		MITT&BAG 初級クラス 12:20～13:10	
			パーソナルトレーニング 13:00～18:00		パーソナルトレーニング 13:00～18:00		STRETCH 入門クラス 13:30～14:10				FAT BURN 初級クラス 13:30～14:10		KICK OUT 初級クラス 13:50～14:30	KICK OUT 初級クラス 13:50～14:30
	18:30 OPEN		18:30 OPEN		18:30 OPEN		18:30 OPEN		14:30 CLOSE		KICK OUT 初級クラス 13:50～14:30	KICK OUT 初級クラス 13:50～14:30		
	MITT&BAG 初級クラス 18:50～19:40	MITT&BAG 初級クラス 18:50～19:40	MITT&BAG 中級クラス 18:50～19:40	CARDIO BAG 中級クラス 18:50～19:40	MITT&FITNESS 入門クラス 18:50～19:30	MITT&FITNESS 入門クラス 18:50～19:30	MITT&FITNESS 初級クラス 18:50～19:30	MITT&FITNESS 中級クラス 18:50～19:30	無料体験会 15:30～16:00		パーソナルストレッチ			
	TRX 初級クラス 20:00～20:40	MITT&FITNESS 中級クラス 20:00～20:40	MITT&BAG 入門クラス 20:00～20:50	MITT&BAG 入門クラス 20:00～20:50	KICK OUT 初中級クラス 19:50～20:40	KICK OUT 初中級クラス 19:50～20:40	MITT&FITNESS 中級クラス 19:50～20:30	MITT&BAG 初級クラス 19:50～20:40	KIDS初級 体操&キックボクシング 17:00～18:00		40分整体パーソナル（2枠）			
	MITT&FITNESS 中級クラス 21:00～21:40	TRX 初級クラス 21:00～21:40	パーソナルミット		KICK OUT 初級クラス 21:00～21:40	KICK OUT 初級クラス 21:00～21:40	パーソナルミット	BODY MAKE 中級クラス 21:00～21:50	パーソナルトレーニング 19:00～23:00		無料体験会 15:30～16:00			
	22:00 CLOSE		21:00 CLOSE		KICK OUT 初級クラス 21:00～21:40	KICK OUT 初級クラス 21:00～21:40	21:00 CLOSE	BODY MAKE 中級クラス 21:00～21:50			無料体験会 16:30～17:00			
			無料体験会 21:00～21:40				無料体験会 20:50～21:30	22:00 CLOSE						
	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 18:00～23:00			