

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 9:00~11:00			
			11:30 OPEN		11:30 OPEN				10:30 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					
			CARDIO BAG 中級クラス 12:00~12:50	MITT&BAG 初級クラス 12:00~12:50	BODY MAKE 初級クラス 12:00~12:50	MITT&FITNESS 中級クラス 12:00~12:50			TRX 初級クラス 11:00~11:40	YOGA 入門クラス 11:00~12:00			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				パーソナルストレッチ					
			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				MITT&BAG 入門クラス 12:40~13:30	MITT&BAG 入門クラス 12:40~13:30
	無料体験会 18:30~19:00		18:00 OPEN		18:00 OPEN		18:00 OPEN		パーソナルストレッチ		MITT&BAG 初級クラス 13:50~14:30	MITT&BAG 初級クラス 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 中級クラス 18:50~19:40	FIGHT BAG 中級クラス 18:50~19:40	KICK OUT 入門クラス 18:50~19:30	TRX 初級クラス 18:50~19:30	MITT&BAG 初級クラス 19:00~19:50	MITT&BAG 初級クラス 19:00~19:50	14:30 CLOSE		15:00 CLOSE			
	MITT&FITNESS 中級クラス 19:40~20:20	MITT&FITNESS 中級クラス 19:40~20:20	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	TRX 初級クラス 20:10~20:50	HIIT 中級クラス 20:10~20:50	パーソナルトレーニング 14:30~15:30		パーソナルトレーニング 14:30~15:30			
	KICK OUT 初級クラス 20:50~21:30	KICK OUT 初級クラス 20:50~21:30	TRX 初級クラス 21:10~21:50	TRX 中級クラス 21:10~21:50	MITT&BAG 初級クラス 21:00~21:50	MITT&BAG 初級クラス 21:00~21:50	MITT&FITNESS 中級クラス 21:00~21:40	MITT&FITNESS 中級クラス 21:00~21:40	無料体験会 16:00~16:30		無料体験会 15:30~16:00			
	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		無料体験会 16:30~17:00			
	22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		KIDS 体操&キックボクシング 17:00~18:00		無料体験会 16:30~17:00			
	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		パーソナルトレーニング 18:00~23:00			