

月曜	火曜		水曜		木曜		金曜		土曜		日曜	
休館日	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 10:00～17:00		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				TRX 初級 筋トレ初級 11:00～11:40	YOGA 初心者向けヨガ 11:00～12:00	パーソナルストレッチ	
			MITT & BAG サンドバッグ初級 12:00～12:50	MITT& FITNESS フィットネス中級 12:00～12:40	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			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 12:00～12:50	MITT & BAG サンドバッグ初級 12:20～13:10	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				パーソナルストレッチ		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
			18:00 OPEN		18:00 OPEN				18:00 OPEN		18:00 OPEN	
	パーソナルミット		パーソナルミット		パーソナルミット		パーソナルミット		パーソナルストレッチ		パーソナルストレッチ	
	MITT & BAG サンドバッグ初級 18:50～19:40	MITT& FITNESS フィットネス中級 19:00～19:40	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	
							FREE TRAINING		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 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 20:00～20:40	SHAPE BAG サンドバッグ入門 20:00～20:50	MITT & BAG サンドバッグ初級 20:00～20:50	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	MITT&FITNESS フィットネス中級 20:00～20:40	MITT&FITNESS フィットネス中級 20:00～20:40	無料体験会 16:00～16:30		無料体験会 15:30～16:00	
									KIDS 体操&キックボクシング 17:00～18:00		無料体験会 16:30～17:00	
	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	TRX 初級 筋トレ初級 21:10～21:50	TRX 初級 筋トレ初級 21:10～21:50	BEAT BAG サンドバッグ初級 21:00～21:50	FAT BURN サーキット初級 21:00～21:40	MITT & BAG サンドバッグ初級 21:00～21:50	FIGHT BAG サンドバッグ中級 21:00～21:50			パーソナルトレーニング 18:00～23:00	
	22::00 CLOSE		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 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			