

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 9:00~10:00											
			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											
			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			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											
			13:00 CLOSE		13:00 CLOSE				パーソナルストレッチ		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				STRETCH ストレッチ入門 13:30~14:10		TRX 中級 筋トレ初級 13:30~14:10											
			18:00 OPEN		18:00 OPEN				KIDS 空手 17:00~18:00		KICK OUT初級 キックボクササイズ 13:50~14:30											
			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											
			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	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					
			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		KIDS 体操&キックボクシング 17:00~18:00		無料体験会 16:30~17:00	
			22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		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		パーソナルトレーニング 18:00~23:00					
			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 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 20:00~23:00		パーソナルトレーニング 18:00~23:00							