

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
パーソナルトレーニング (予約制) 9:00~11:00		パーソナルトレーニング (予約制) 9:00~11:00		パーソナルトレーニング (予約制) 9:00~11:00		パーソナルトレーニング (予約制) 9:00~12:00			CLOSE 休館日	パーソナルトレーニング (予約制) 9:00~10:00		パーソナルトレーニング (予約制) 9:00~10:00
11:30 OPEN FREE TRAINING		パーソナルトレーニング (予約制) 9:00~18:00		11:30 OPEN FREE TRAINING		フロアスリート フィジカルトレーニング		10:00 OPEN FREE TRAINING		10:00 OPEN FREE TRAINING		
SHAPE BAG 初心者向けクラス 12:00~12:50	FAT BURN 脂肪燃焼 低強度サーキット 12:00~12:40			TRX & BAG 筋トレ+キック 12:00~12:50	MITT & BAG 初心者向けクラス 12:00~12:50			MITT & BAG 初心者向けクラス 10:20~11:10		YOGA 初心者向けヨガ 10:20~11:20	MMA BEGINNER 総合格闘技 10:20~11:30	MMA BEGINNER 総合格闘技 10:20~11:30
13:00 CLOSE				13:00 CLOSE				FREETRAINING		FREETRAINING	FREE TRAINING	FREE TRAINING
パーソナルトレーニング (予約制) 13:00~18:00				パーソナルトレーニング (予約制) 13:00~18:00		パーソナルトレーニング (予約制) 14:00~18:00		HIIT 高強度サーキット 11:30~12:20		TRX & BAG 筋トレ+打撃 11:40~12:30	FREE WEIGHT 初心者ウエイト トレーニング 11:50~12:40	FREE WEIGHT 初心者ウエイト トレーニング 11:50~12:40
18:00 OPEN FREE TRAINING		18:00 OPEN FREE TRAINING		18:00 OPEN FREE TRAINING		18:00 OPEN		FREETRAINING		FREETRAINING	FREE TRAINING	FREE TRAINING
SHAPE BAG 初心者向けクラス 18:50~19:40	TRX & BAG 筋トレ+打撃 19:00~19:50	HIIT 高強度サーキット 18:50~19:40	MITT & BAG 初心者向けクラス 18:40~19:30	FITNESS 運動未経験者 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	TRX & CORE 体幹トレーニング 12:40~13:30		TRX & CORE 体幹トレーニング 12:50~13:40	FAT BURN 脂肪燃焼 低強度サーキット 13:00~13:40	FAT BURN 脂肪燃焼 低強度サーキット 13:00~13:40
FREE TRAINING	FREE TRAINING	FREE TRAINING	FREE TRAINING	FREE TRAINING	FREE TRAINING	FREE TRAINING	FREE TRAINING	FREETRAINING		FREETRAINING	14:00 CLOSE	FREE TRAINING
CORE 動ける身体作り 体幹トレーニング 20:00~20:40	SHAPE KICK BAG キック限定 サンドバッグ 20:10~20:50	FIGHT MITT コンビネーション ミット打ち 20:00~20:50	FIGHT MITT コンビネーション ミット打ち 19:50~20:40	KICK OUT キック ボクササイズ 19:50~20:40	KICK OUT キック ボクササイズ 19:50~20:40	SHAPE 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	FITNESS 運動未経験者 向けクラス 13:50~14:30		SHAPE KICK BAG キック限定 サンドバッグ 14:00~14:40	15:00 CLOSE	
FREE TRAINING	FREE TRAINING	FREETRAINING	FREE TRAINING	FREETRAINING	FREETRAINING	FREE TRAINING	FREE TRAINING	ゲスト講師 特別クラス (毎月開催)				
TRX & BAG 筋トレ+打撃 21:00~21:50	TRX 体幹トレーニング 21:10~21:50	TRX 体幹トレーニング 21:10~21:50	CARDIO BAG 高強度サンドバッグ 21:00~21:50	SHAPE MITT 初心者ミット打ち 21:00~21:50	CORE 動ける身体作り 体幹トレーニング 21:00~21:40	MMA BEGINNER 総合格闘技 20:40~21:50	MMA BEGINNER 総合格闘技 20:40~21:50	パーソナルトレーニング (予約制) 15:00~21:00		パーソナルトレーニング (予約制) 15:00~21:00		
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) 15:00~21:00		パーソナルトレーニング (予約制) 15:00~21:00		
パーソナルトレーニング (予約制) 22:00~23:00		パーソナルトレーニング (予約制) 22:00~23:00		パーソナルトレーニング (予約制) 22:00~23:00		パーソナルトレーニング (予約制) 22:00~23:00						