

スケジュール

	日	月	火	水	木	金	土			
10:00	開館(10:15)								10:00	
11:00	10:30~11:45 基本キック (女性限定)								11:00	
12:00	12:00~13:00 ピラティス or ヨガ						開館(11:50)		12:00	
13:00	13:30~14:30 ボディアップ (有酸素&体幹)						12:00~12:50 セミパーソナル		13:00	
14:00	14:40~15:30 セミパーソナル	開館(14:50)						13:00~13:50 セミパーソナル	14:00	
15:00	15:40~16:30 セミパーソナル	15:00~15:50 セミパーソナル	15:00~15:50 セミパーソナル	15:00~15:50 セミパーソナル	15:00~15:50 セミパーソナル	14:00~14:50 セミパーソナル		15:00		
16:00						15:00~15:50 セミパーソナル		16:00		
17:00		自主トレ	自主トレ	自主トレ	自主トレ	16:00~16:40 自主トレ		17:00		
18:00						休館		18:00		
19:00	閉館 (17:00)	18:45~19:40 セミパーソナル	18:45~19:40 セミパーソナル	18:45~19:40 セミパーソナル	18:45~19:45 ボディアップ (有酸素運動)			閉館 (17:00)		19:00
20:00		19:45~20:40 セミパーソナル	19:45~20:40 ピラティス	19:45~20:40 ボディアップ (有酸素&体幹)	19:45~20:40 セミパーソナル					20:00
21:00		20:45~21:40 セミパーソナル	20:45~21:40 セミパーソナル	20:45~21:40 セミパーソナル	20:45~21:40 セミパーソナル					21:00
22:00		閉館(22:00)								22:00
	日	月	火	水	木	金	土			

***平日の祝祭日は休館となります。**