

スケジュール

(実際のスケジュールは会員専用予約ページにて確認ください。)

	日	月	火	水	木	金	土	
6:00								6:00
7:00	フリー (30分～ パーソナル トレーニング ができます。)	フリー (30分～ パーソナル トレーニング ができます。)	フリー (30分～ パーソナル トレーニング ができます。)	フリー (30分～ パーソナル トレーニング ができます。)	フリー (30分～ パーソナル トレーニング ができます。)	フリー	フリー (30分～ パーソナル トレーニング ができます。)	7:00
8:00								
9:00								
10:00	閉館 (10:00)						閉館 (10:00)	10:00
11:00	開館(11:10)	※フリーの時間には、定期・不定期で特別クラスを行います。 フリーの時間に貸切パーソナルが入った場合 その時間のジムの使用はできません。 *第5週目の日曜日、平日の祝祭日は休館となります。					閉館(11:50)	11:00
	11:20～12:10 基本キック (女性限定)						12:00～12:50 ヨガ&ピラティス	12:00
12:00	12:20～13:10 ピラティス or ヨガ	開館(13:00)						12:00
13:00				フリー(30分～ パーソナル トレーニングが できます。)	フリー(30分～ パーソナル トレーニングが できます。)		13:00～13:50 基本キック	13:00
14:00	13:30～14:30 ボディアップ (有酸素&体幹)			自主トレ	自主トレ		14:00～14:50 初級	14:00
15:00	14:35～15:20 基本キック	フリー(30分～ パーソナル トレーニングが できます。)	フリー(30分～ パーソナル トレーニングが できます。)	15:00～15:50 基本キック	15:00～15:50 基本キック		15:00～15:50 マスター	15:00
	15:25～15:55 初級							
16:00				自主トレ (30分～ パーソナル トレーニングが できます。)	自主トレ (30分～ パーソナル トレーニングが できます。)			16:00
17:00	フリー(30分～ パーソナル トレーニングが できます。)					フリー		17:00
18:00							フリー(30分～ パーソナル トレーニングが できます。)	18:00
19:00	閉館 (19:00)	18:45～19:40 基本キック	18:45～19:40 基本キック	18:45～19:40 基本キック	18:45～19:25 基本キック			19:00
					19:30～20:00 パンチテクニク			
19:45～20:30 初級		19:45～20:35 フリーキック	19:45～20:30 フリーキック	20:05～20:45 初級			20:00	
20:00		20:35～21:20 スパリング		基本キック 20:35～21:20	20:50～21:20 フリーキック			21:00
21:00			閉館 (21:00)				閉館 (21:00)	21:00
22:00		閉館 (22:00)		閉館 (22:00)	閉館 (22:00)	閉館 (22:00)		22:00
	日	月	火	水	木	金	土	