

【営業時間】 平日：10:00～22:00 祝日：10:00～18:00

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜				
10:00							Close				
10:30	朝クラス 10:30～11:00	朝クラス 10:30～11:00	朝クラス 10:30～11:00	朝クラス 10:30～11:00	マスパーリングクラス 10:30～11:00	ヒートクラス (たくさん身体を動かして汗を出す) 10:30～11:00					
11:00	FREE (白枠はフリー練習)	FREE	FREE	FREE	ビギナークラス (入会したばかりのお客様はこちら) 11:00～11:30	FREE					
11:30					FREE	レディースクラス (女性会員限定) 11:30～12:30					
12:00						FREE					
12:30						FREE					
13:00						FREE					
13:30			シニアクラス 13:00～14:00			マスパーリングクラス 13:30～14:30					
14:00	基礎クラス 14:00～15:00	基礎クラス 14:00～15:00	基礎クラス 14:00～15:00	基礎クラス 14:00～15:00	シニアクラス 14:00～15:00						
14:30						FREE					
15:00	FREE	FREE	FREE	FREE	ボディメイククラス 15:00～16:00	FREE					
15:30		キッズクラス 16:00～17:00		FREE	キッズクラス 16:00～17:00	FREE		キッズクラス 16:00～17:00			
16:00											
16:30											
17:00											
17:30	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE						
18:00						中学・高校生クラス 18:00～19:00		中学・高校生クラス 18:00～19:00	中学・高校生クラス 18:00～19:00		
18:30											
19:00	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE					
19:30											
20:00								フィジカルクラス 20:00～21:00			ステップアップクラス 20:30～21:00
20:30											
21:00	ステップアップクラス 21:00～21:30	レディースクラス (女性会員限定) 21:00～21:30	ステップアップクラス 21:00～21:30	シュートボクシングクラス 21:00～21:30	ビギナークラス 21:00～21:30	FREE					
21:30	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE					
22:00	Close	Close	Close	Close	Close	Close					
22:30											

※ 各クラスのスケジュールについては、都合により日程・内容が変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。
 ※ クラス練習は強制参加ではありませんので、参加せずともジムは自由にお使いいただけます。