

【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	シニアクラス 13：00～14：00	基礎クラス 14：00～15：00	シニアクラス 13：00～14：00	基礎クラス 14：00～15：00	FREE	FREE				
13:30						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			FREE				
14:30						FREE				
15:00	FREE	FREE	FREE	FREE	ボディメイククラス 15：00～16：00	シニアクラス（1F） 15：00～16：00				
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										
18:00	中学・高校生クラス 18:00～19:00	FREE	中学・高校生クラス 18:00～19:00	FREE	中学・高校生クラス 18:00～19:00	FREE				
18:30					FREE					
19:00	FREE		FREE		FREE					
19:30										
20:00	基礎クラス（1F） 20：00～21：00	フィジカルクラス 20：00～21：00		FREE	基礎クラス（1F） 20：00～21：00					
20:30										
21:00	テクニッククラス 21：00～21：30	レディースクラス （女性会員限定） 21:00～21:30	マスパーリングクラス 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	テクニッククラス 21：00～21：30				
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。