

【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									
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 (白桦はフリー練習)	FREE	FREE	FREE	FREE	ピギナークラス (入会したばかりのお客様はこちら) 11:00～11:30	FREE		
11:30						レディースクラス (女性会員限定) 11:30～12:30			
12:00									
12:30									
13:00							FREE		
13:30	シニアクラス 13:00～14:00		シニアクラス 13:00～14:00			マス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	ボディメイククラス 15:00～16:00	シニアクラス (1F) 15:00～16:00			
14:30							FREE		
15:00	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE	Close		
15:30									
16:00									
16:30									
17:00									
17:30									
18:00									
18:30	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			
19:00	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	FREE	FREE	FREE			
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	ピギナークラス 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。