

【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					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	マスパーリングクラス 13:30～14:00	
13:30					FREE	FREE	
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	FREE		
14:30	FREE	FREE	FREE	FREE			
15:00	FREE	FREE	FREE	FREE		ボディメイククラス 15:00～16:00	
15:30	FREE	キッズクラス 16:00～17:00	FREE	FREE	FREE	キッズクラス 16:00～17:00	
16:00	FREE				FREE		
16:30	中学・高校生クラス 16:30～17:30	FREE	中学・高校生クラス 16:30～17:30	キッズクラス 16:00～17:00	中学・高校生クラス 16:30～17:30	FREE	
17:00	FREE		FREE	FREE	FREE	FREE	
17:30	FREE		FREE	FREE	FREE	FREE	
18:00							
18:30							
19:00							
19:30	FREE	フィジカルクラス 20:00～21:00	FREE	FREE	FREE	ステップアップクラス 20:30～21:00	
20:00	FREE					FREE	
20:30	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE	
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	Close	Close	Close	Close	Close	Close	

※ 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。

※ プロ練習の時間帯でも、会員の方はご自由にお使いいただけます。