

【営業時間】

平日：10:00～22:00

日曜・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	朝クラス 10:30～11:00			
11:00	ストレッチクラス 11:00～11:30	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		シュートボクシングクラス (投げの練習もします) 11:00～11:30	ストレッチクラス 11:00～11:30	FREE	FREE			
11:30	FREE (白枠はフリー練習)	ヨガクラス 11:30～12:30 ※男女会員参加可能	FREE	FREE	FREE	レディースクラス (女性会員限定) 11:30～12:30	マスパーリングクラス 12:00～12:30			
12:00										
12:30										
13:00										
13:30		FREE			ビギナークラス (入会したばかりのお客様はこちら) 13:30～14:00	マスパーリングクラス 13:30～14:00				
14:00	基礎クラス 14:00～15:00	レディースクラス (女性会員限定) 14:00～15:00	基礎クラス 14:00～15:00	基礎クラス 14:00～15:00	FREE	FREE	FREE			
14:30										
15:00	ボディメイククラス 15:00～16:00	FREE	FREE	FREE	ボディメイククラス 15:00～16:00	FREE	FREE			
15:30										
16:00	FREE	キッズクラス 16:00～17:00	中学・高校生クラス 16:30～17:30	キッズクラス 16:00～17:00	FREE	キッズクラス 16:00～17:00	※日曜営業の際、スタッフが不在の 時間帯がございますご了承ください。			
16:30					中学・高校生クラス 16:30～17:30					
17:00										
17:30										
18:00										
18:30										
19:00										
19:30										
20:00		フィジカルクラス 20:00～21:00	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE			
20:30										
21:00	テクニッククラス 21:00～21:30	マスパーリングクラス 21:00～21:30		テクニッククラス 21:00～21:30						
21:30	FREE	FREE		FREE						
22:00	Close	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。

※ 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。