

月曜	火曜		水曜		木曜		金曜		土曜		日曜		
第1・3	第1・3	第2・4	第1・3	第2・4	第1・3	第2・4	第1・3	第2・4	第1・3	第2・4	第1・3	第2・4	
休館日 CLOSE	パーソナルトレーニング (予約制) 9:00～18:00 レンタルスタジオ		パーソナルトレーニング (予約制) 9:00～11:00 レンタルスタジオ		パーソナルトレーニング (予約制) 9:00～11:00 レンタルスタジオ		パーソナルトレーニング (予約制) 9:00～18:00 レンタルスタジオ		パーソナルトレーニング (予約制) 9:00～10:00		パーソナルトレーニング (予約制) 9:00～10:00		
			11:30 OPEN FREE TRAINING		11:30 OPEN FREE TRAINING				10:30 OPEN		MMA STRIKE キックボクシング 10:20～11:10	MMA STRIKE キックボクシング 10:20～11:10	
			パーソナルミット		パーソナルミット				TRX 筋トレ初級 11:00～11:40	MITT & BAG サンドバッグ初級 10:50～11:40	FREE TRAINING		
			MITT & BAG サンドバッグ初級 12:00～12:50		FIGHT BAG サンドバッグ中級 12:00～12:50	MITT&FITNESS フィットネス中級 12:00～12:40			FREE WEIGHT 筋トレ中級 12:00～12:50	FREETRAINING		BJJ ブラジリアン柔術 11:40～12:40	BJJ ブラジリアン柔術 11:40～12:40
			13:00 CLOSE		13:00 CLOSE				FREETRAINING		FREE TRAINING		
			パーソナルトレーニング (予約制) 13:00～18:00 レンタルスタジオ		パーソナルトレーニング (予約制) 15:00～18:00 レンタルスタジオ				FREETRAINING		パーソナルストレッチ		
									BAG&FITNESS フィットネス初級 13:10～13:50	FIGHT BAG サンドバッグ中級 13:00～13:50	SHAPE BAG サンドバッグ入門 13:20～14:10	KICK OUT初級 キックボクササイズ 13:20～14:00	
									14:00 CLOSE		FREE TRAINING		
									ZUMBA ダンスフィットネス 初心者者向けクラス	STRETCH ストレッチ入門 身体のケア	KICK OUT初級 キックボクササイズ 14:30～15:10	SHAPE BAG サンドバッグ入門 14:20～15:10	
									パーソナルトレーニング (予約制) 14:00～16:00		パーソナルストレッチ		
	18:00 OPEN		18:00 OPEN		18:00 OPEN		18:00 OPEN		パーソナルトレーニング (予約制) 14:00～16:00		15:30 CLOSE		
	パーソナルミット		女性限定パーソナルミット		パーソナルミット		パーソナルミット		パーソナルトレーニング (予約制) 17:00～18:00		ゲスト講師 特別クラス (毎月開催)		
	MITT& FITNESS フィットネス中級 19:00～19:40	MITT&FITNESS フィットネス中級 18:50～19:30	KICK OUT入門 初心者向けクラス 18:50～19:30	KICK OUT入門 初心者向けクラス 18:50～19:30	FREE TRAINING	FIGHT BAG サンドバッグ中級 18:50～19:40	STRETCH&CORE ストレッチ&筋トレ 19:00～19:40	SHAPE BAG サンドバッグ入門 18:50～19:40					
	FREE TRAINING		FREE TRAINING		FIGHT BAG サンドバッグ中級 19:00～19:50	FREE TRAINING	パーソナルストレッチ	FREE TRAINING	18:30 OPEN		パーソナルトレーニング (予約制) 15:30～22:00 レンタルスタジオ		
	MITT & BAG サンドバッグ初級 20:00～20:50	KICK OUT初級 キックボクササイズ 19:40～20:20	KICK OUT初中級 キックボクササイズ 19:50～20:40	KICK OUT初中級 キックボクササイズ 19:50～20:40	FREE TRAINING	HIIT サーキット中上級 20:00～20:40	MITT & BAG サンドバッグ初級 20:10～21:00	YOGA 初心者向けヨガ 20:00～21:00					
	FREE TRAINING		FREETRAINING		MMA 総合格闘技 20:20～21:20	FREE TRAINING	FREE TRAINING		KICK OUT初中級 キックボクササイズ 19:00～19:50	KICK OUT初中級 キックボクササイズ 19:00～19:50			
	TRX 筋トレ初級 21:10～21:50	BJJ ブラジリアン柔術 20:30～21:30	FAT BURN サーキット初級 21:00～21:40	SHAPE BAG サンドバッグ入門 21:00～21:50	FREE TRAINING	MMA STRIKE キックボクシング 20:50～21:40	MITT&FITNESS フィットネス中級 21:20～22:00	MITT&FITNESS フィットネス中級 21:20～22:00	20:00 CLOSE				
	22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		パーソナルトレーニング (予約制) 20:00～22:00 レンタルスタジオ				
	パーソナルトレーニング (予約制) 22:00～23:00 レンタルスタジオ		パーソナルトレーニング (予約制) 22:00～23:00 レンタルスタジオ		パーソナルトレーニング (予約制) 22:00～23:00 レンタルスタジオ		パーソナルトレーニング (予約制) 22:00～23:00 レンタルスタジオ						