

1週間のトレーニングスケジュールのご案内

	日・祝	月	火	水	木	金	土
9:00	9:00~12:00						
10:00	フリー トレーニングタイム	10:00~11:00 レディースフィットネス	10:00~14:00	10:00~11:00 フリー トレーニングタイム	10:00~14:00	10:00~11:00 レディースフィットネス	10:00~14:00
11:00		11:00~12:00 フリー トレーニングタイム	フリー トレーニングタイム	11:00~12:00 レディースフィットネス	フリー トレーニングタイム	11:00~12:00 フリー トレーニングタイム	フリー トレーニングタイム
12:00	12:00~13:00 ベーシッククラス	12:00~17:00		12:00~17:00		12:00~17:00	
13:00	13:00~	キックボクシング パーソナルタイム (要予約)	キックボクシング パーソナルタイム (要予約)	キックボクシング パーソナルタイム (要予約)	キックボクシング パーソナルタイム (要予約)	キックボクシング パーソナルタイム (要予約)	キックボクシング パーソナルタイム (要予約)
14:00	14:00~17:00						
15:00	14:00~17:00						
16:00	14:00~17:00						
17:00	月1回日曜日 昇級審査 13:00~	17:00~18:00 キッズクラス		17:00~18:00 キッズクラス		17:00~18:00 キッズクラス	
18:00			18:00~22:00		18:00~22:00		18:00~22:00
19:00		19:00~20:00 レディースフィットネス	フリー トレーニングタイム	19:00~21:00	フリー トレーニングタイム	19:00~20:00 レディースフィットネス	フリー トレーニングタイム
20:00		20:00~22:00		20:00~22:00			
21:00		フリー トレーニングタイム	フリー トレーニングタイム	フリー トレーニングタイム	フリー トレーニングタイム	フリー トレーニングタイム	フリー トレーニングタイム
22:00							