IDEAL GYM
SINCE 2018

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
10:00	10:00～14:00 フリー トレーニングタイム	10:00～11:00 フリー トレーニングタイム	10:00～14:00 フリー トレーニングタイム	10:00～11:00 フリー トレーニングタイム	10:00～14:00 フリー トレーニングタイム	10:00～11:00 フリー トレーニングタイム	10:00～14:00 フリー トレーニングタイム
11:00		11:00～12:00 レディースフィットネス		11:00～12:00 レディースフィットネス		11:00～12:00 レディースフィットネス	
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00		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 フリー トレーニングタイム		18:00～22:00 フリー トレーニングタイム		18:00～22:00 フリー トレーニングタイム
19:00		19:00～20:00 レディースフィットネス		19:00～20:00 レディースフィットネス		19:00～20:00 レディースフィットネス	
20:00		20:00～22:00 フリー トレーニングタイム		20:00～22:00 フリー トレーニングタイム		20:00～22:00 フリー トレーニングタイム	
21:00							
22:00							