



1週間のトレーニングスケジュールのご案内

第1月曜、第2火曜、第3水曜、第4木曜・定休日 TEL.03-3994-3537

	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00							9:00~12:00
10:00	10:00~11:00 レディースフィットネス	10:00~13:00	10:00~11:00 フリートレーニングタイム	10:00~13:00	10:00~11:00 レディースフィットネス	10:00~13:00	フリートレーニングタイム
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	12:00~17:00		12:00~17:00		12:00~17:00		12:00~13:00 ベーシッククラス
13:00		13:00~16:00		13:00~16:00		13:00~16:00	13:00~
14:00	キックボクシング パーソナルタイム (要予約)	プロ練習	キックボクシング パーソナルタイム (要予約)	プロ練習	キックボクシング パーソナルタイム (要予約)	プロ練習	
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		月1回(日曜日) 昇級審13:00~
18:00	18:00~19:00 キッズファイタークラス	18:00~22:00	18:00~19:00 キッズファイタークラス	18:00~22:00	18:00~19:00 キッズファイタークラス	18:00~22:00	キックボクシング パーソナルタイム (要予約)
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	IDEAL GYM 所属選手クラス		IDEAL GYM 所属選手クラス		IDEAL GYM 所属選手クラス		
22:00							