

時間\曜日	月	火	水	木	金	土	日※2	祝日	時間\曜日										
10:00	休館日	オープン 10:00～	オープン 10:00～	パーソナル レッスン (要相談)	オープン 10:00～	パーソナル レッスン フリー トレーニング 閉館中	オープン 10:00～	休館日	10:00										
10:15										第4日曜	10:15								
10:30		初級クラス 10:30～11:30	フリー トレーニング		体幹クラス 10:30～11:00		フリー トレーニング		初級クラス 10:30～11:30	フリー トレーニング	閉館中	メンテナンス日	10:30						
10:45																		10:45	
11:00																			11:00
11:15																			11:15
11:30																			11:30
11:45																			11:45
12:00												12:00							
12:15												12:15							
12:30		練習終了 ～12:30	練習終了～12:30						練習終了～12:30				12:30						
12:45													12:45						
13:00		パーソナル レッスン (要相談)	パーソナル レッスン (要相談)		パーソナル レッスン (要相談)		パーソナル レッスン (要相談)		パーソナル レッスン (要相談)	フリー トレーニング キックエクサ 14:00～14:50 かおりん※1	オープン	メンテナンス日	13:00						
13:15																	フリー トレーニング		13:15
13:30																			13:30
13:45																			13:45
14:00																			14:00
14:15																			14:15
14:30																			14:30
14:45																			14:45
15:00																			15:00
15:15																			15:15
15:30												15:30							
15:45								15:45											
16:00	オープン 16:00～	オープン 16:00～	オープン 16:00～	オープン 16:00～	オープン 16:00～	キッズクラス 16:00～16:50	フリー トレーニング	休館日	16:00										
16:15									16:15										
16:30	キッズクラス 17:00～17:50	フリー トレーニング	キッズクラス 17:00～17:50	フリー トレーニング	キッズクラス 17:00～17:50	フリー トレーニング	閉館中	メンテナンス日	16:30										
16:45																16:45			
17:00																17:00			
17:15																17:15			
17:30																17:30			
17:45																17:45			
18:00								18:00											
18:15								18:15											
18:30								18:30											
18:45								18:45											
19:00								19:00											
19:15								19:15											
19:30	キックエクサ 19:30～20:00	フリー トレーニング	体幹クラス 19:30～20:00	フリー トレーニング	キックエクサ 19:30～20:00	フリー トレーニング	閉館中	メンテナンス日	19:30										
19:45															19:45				
20:00	初級クラス 20:15～21:15	フリー トレーニング	初級クラス 20:15～21:15	フリー トレーニング	初級クラス 20:15～21:15	フリー トレーニング	閉館中	メンテナンス日	20:00										
20:15																20:15			
20:30																20:30			
20:45																20:45			
21:00																21:00			
21:15																21:15			
21:30								21:30											
21:45								21:45											
22:00	練習終了 ～22:00	練習終了～22:00	練習終了～22:00	練習終了～22:00	練習終了～22:00	初級クラス 20:00～21:00			22:00										
22:15	～22:30退館	フリー トレーニング	～22:30退館	フリー トレーニング	～22:30退館	フリー トレーニング	閉館中	メンテナンス日	22:15										
22:30																22:30			

定休日：月曜・第4日曜・祝日

※1、かおりんのキックエクササイズは、『第1・第3・第4土曜：14:00～14:50』の開催です。かおりんのボディメンテも同日になります。

※2、試合等により、クラス変更・休館になる場合があります。ご了承ください。