

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	パーソナル レッスン	初級クラス 10:30～11:30	メンテナンス日	10:30				
10:45					キックエクサ 11:15～11:45								初級クラス 11:30～12:30	10:45			
11:00														11:00			
11:15														11:15			
11:30														11:30			
11:45														体幹クラス 11:45～12:15	11:45		
12:00					12:00												
12:15							12:15										
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)		ディフェンスクラス 12:45～13:15	オープン	フリー トレーニング	メンテナンス日	13:00				
13:15														第2土曜	13:15		
13:30														初級クラス 13:30～14:30	13:30		
13:45														キックエクサ 14:00～14:50 かおりん※1	13:45		
14:00														練習終了～14:00	14:00		
14:15														～14:30退館	14:15		
14:30									14:30								
14:45									ディフェンスクラス 14:45～15:15	14:45							
15:00									ホディメンテ 15:00～15:30	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	キッズクラス 17:00～17:50	休館日	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	キッズクラス 17:30～18:00	休館日	19:30								
19:45														19:45			
20:00														19:50			
20:15														20:00			
20:30									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 20:00～21:00	フリー トレーニング	キッズクラス 18:10～19:00	休館日	20:15
20:45																	
21:00						20:45											
21:15						21:00											
21:30						21:15											
21:45						21:30											
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	練習終了～19:00	閉館中	19:00									
22:15	～22:30退館	～22:30退館	～22:30退館	～22:30退館	～22:30退館	～19:30退館	閉館中	19:15									
22:30							閉館中	19:30									
								19:45									
								20:00									
								20:15									
								20:30									
								20:45									
								21:00									
								21:15									
								21:30									
								21:45									
								22:00									
								22:15									
								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。