

時間/曜日	月	火	水	木	金	土	日※1	祝日	時間/曜日	
10:00	休館日	閉館中	閉館中	閉館中	閉館中	閉館中	オープン 10:00～	祝日	10:00	
10:15							フリー		10:15	
10:30							初級クラス 11:00～12:00		休館日	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										12:30
12:45										12:45
13:00							オープン 13:00～		フリー トレーニング	13:00
13:15							初級クラス 14:00～15:00		練習終了～14:00 ～14:30退館	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	16:00		
16:15	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	フリー トレーニング	16:15	
16:30									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	19:30									
19:45	19:45									
20:00	19:30～20:00	初級クラス 19:30～20:30	初級クラス 19:30～20:30	初級クラス 19:30～20:30	初級クラス 19:45～20:45	19:30				
20:15	20:15									
20:30	20:15～21:15	ボディメンテ 21:00～21:30	ボディメンテ 21:00～21:30	ボディメンテ 21:00～21:30	HIITクラス 21:15～21:45	20:00				
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	練習終了～22:00	練習終了～22:00	22:00		
22:15	～22:30退館	～22:30退館	～22:30退館	～22:30退館	～22:30退館	～22:30退館	～22:30退館	22:15		
22:30	～22:30退館	～22:30退館	～22:30退館	～22:30退館	～22:30退館	～22:30退館	～22:30退館	22:15		

定休日：月曜・第4日曜・祝日

※1、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。