

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～		休館日	10:00				
10:15							フリー	第4日曜		10:15				
10:30								休館日		10:30				
10:45							初級クラス 11:00～12:00			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							フリー トレーニング			12:45				
13:00						13:00								
13:15						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～	フリー トレーニング	キッズクラス 16:00～16:50	16:00	
16:15						キッズクラス 17:00～17:50	キッズクラス 17:00～17:50	キッズクラス 17:00～17:50		キッズクラス 17:00～17:50			フリー トレーニング	対人クラス 18:00～19:00
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	体幹クラス 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 19:45～20:45	練習終了～20:00	19:30								
19:45	19:45													
20:00	初級クラス 20:15～21:15	ミットクラス 21:00～21:30	対人クラス 20:45～21:45	HIITクラス 21:15～21:45	～20:30退館	20:00								
20:15						20:15								
20:30	閉館中	閉館中	閉館中	閉館中	閉館中	閉館中	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	22:00			
22:15							～22:30退館	～22:30退館	～22:30退館	～22:30退館				
22:30											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。