

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～	閉館中 パーソナルレッスン (スタッフにご相談ください)	オープン 10:00～	オープン	オープン 10:00～		10:00																																	
10:15		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	キックエクサ 10:30～11:10	閉館中	メンテナ ンス日	10:15																																
10:30										初級クラス 10:30～11:30	フリートレーニング	キックエクサ 11:15～11:45	スカルプト ビルディング 11:30～12:30	オープン 第2土曜	10:30																											
10:45															ディフェンスクラス 11:45～12:15	初級クラス 13:00～14:00	初級クラス 13:30～14:30	フリー トレーニング	10:45																							
11:00																			練習終了 ～14:00	～14:30退館	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		閉館中	練習終了 ～12:30	フリー トレーニング	12:30																																		
12:45		閉館中	閉館中			閉館中	パーソナルレッスン (スタッフにご相談ください)	初級クラス 13:00～14:00	初級クラス 13:30～14:30	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～	キッズクラス 16:00～16:50	フリー トレー ニング	閉館中	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	閉館中	16:15																															
16:30											テクニッククラス 17:30～18:00	ライトスパー 18:10～19:00	練習終了 ～19:00	～19:30退館	16:30																											
16:45															練習終了 ～19:00	～19:30退館	16:45																									
17:00																	練習終了 ～19:00	～19:30退館	17:00																							
17:15																			練習終了 ～19:00	～19:30退館	17:15																					
17:30	練習終了 ～19:00																				～19:30退館	17:30																				
17:45																						17:45																				
18:00	キックエクサ 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	キックエクサ 19:30～20:00	フリー トレー ニング			閉館中	18:00																																
18:15										初級クラス 19:30～20:30	フリートレーニング	初級クラス 19:30～20:00	初級クラス 20:15～21:15	初級クラス 20:00～21:00	閉館中	18:15																										
18:30																ディフェンスクラス 21:00～21:30	HIITクラス 21:30～22:00	練習終了 ～21:30	～22:00退館	18:30																						
18:45																				練習終了 ～22:00	～22:30退館	練習終了 ～22:00	～22:30退館	18:45																		
19:00							練習終了 ～22:00	～22:30退館																練習終了 ～22:00	～22:30退館	19:00																
19:15																										練習終了 ～22:00	～22:30退館	練習終了 ～22:00	～22:30退館	19:15												
19:30																														練習終了 ～22:00	～22:30退館	練習終了 ～22:00	～22:30退館	19:30								
19:45																																		練習終了 ～22:00	～22:30退館	練習終了 ～22:00	～22:30退館	19:45				
20:00																																						練習終了 ～22:00	～22:30退館	練習終了 ～22:00	～22:30退館	20:00
20:15																																										練習終了 ～22:00
20:30	練習終了 ～22:00	～22:30退館	練習終了 ～22:00	～22:30退館	練習終了 ～22:00	～22:30退館	練習終了 ～22:00	～22:30退館	20:30																																	
20:45	練習終了 ～22:00	～22:30退館	練習終了 ～22:00	～22:30退館	練習終了 ～22:00	～22:30退館	練習終了 ～22:00	～22:30退館	20:45																																	
21:00	練習終了 ～22:00	～22:30退館	練習終了 ～22:00	～22:30退館	練習終了 ～22:00	～22:30退館	練習終了 ～22:00	～22:30退館	21:00																																	
21:15	練習終了 ～22:00	～22:30退館	練習終了 ～22:00	～22:30退館	練習終了 ～22:00	～22:30退館	練習終了 ～22:00	～22:30退館	21:15																																	
21:30	練習終了 ～22:00	～22:30退館	練習終了 ～22:00	～22:30退館	練習終了 ～22:00	～22:30退館	練習終了 ～22:00	～22:30退館	21:30																																	
21:45	練習終了 ～22:00	～22:30退館	練習終了 ～22:00	～22:30退館	練習終了 ～22:00	～22:30退館	練習終了 ～22:00	～22:30退館	21:45																																	
22:00	練習終了 ～22:00	～22:30退館	練習終了 ～22:00	～22:30退館	練習終了 ～22:00	～22:30退館	練習終了 ～22:00	～22:30退館	22:00																																	
22:15	練習終了 ～22:00	～22:30退館	練習終了 ～22:00	～22:30退館	練習終了 ～22:00	～22:30退館	練習終了 ～22:00	～22:30退館	22:15																																	
22:30	練習終了 ～22:00	～22:30退館	練習終了 ～22:00	～22:30退館	練習終了 ～22:00	～22:30退館	練習終了 ～22:00	～22:30退館	22:30																																	

定休日：月曜・第4日曜・祝日

※ 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。