

時間/曜日	月	火	水	木	金	土	日※1	祝日	時間/曜日		
7:00	休館日	閉館中	閉館中	閉館中	閉館中	閉館中	閉館中	休館日	7:00		
7:15									7:15		
7:30									7:30		
7:45									7:45		
8:00									8:00		
8:15									8:15		
8:30									8:30		
8:45									8:45		
9:00									9:00		
9:15									9:15		
9:30									9:30		
9:45									9:45		
10:00									10:00		
10:15									10:15		
10:30									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									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	閉館中	休館日	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				16:15			
16:30								16:30			
16:45								16:45			
17:00								17:00			
17:15	体幹クラス 19:30～20:00	マスボクシング 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				17:15			
17:30								17:30			
17:45								17:45			
18:00								18:00			
18:15	初級クラス 20:15～21:15	ストレッチクラス 21:00～21:30	対人クラス 20:45～21:45	HIITクラス 21:15～21:45				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								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				22:00			
22:15	～22:30退館	～22:30退館	～22:30退館	～22:30退館				22:15			
22:30								22:30			

※ 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。