

時間/曜日	月	火	水	木	金	土	日※1	祝日	時間/曜日
7:00									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		閉館中	閉館中	閉館中	閉館中	閉館中	閉館中		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～	キッズクラス 16:00～16:50	フリートレーニング		16:00
16:15									16:15
16:30									16:30
16:45									16:45
17:00		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	ストレッチクラス 18:00～18:30	フリートレーニング		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		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	対人クラス 19:00～20:00	フリートレーニング		19:15
19:30									19:30
19:45									19:45
20:00									20:00
20:15									20:15
20:30		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	練習終了～20:00	フリートレーニング		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	練習終了～22:00	フリートレーニング		22:00
22:15									22:15
22:30		～22:30退館	～22:30退館	～22:30退館	～22:30退館	～22:30退館	フリートレーニング		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。