

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00							パーソナル 9:00-9:50
10:00	リカバリー 10:00-10:30					リカバリー 9:30-10:00	パーソナル 9:00-9:50
11:00	TRX CORE 10:30-11:20				パーソナル 10:00-10:50	TRX CORE 10:00-10:50	TRX CORE 10:00-10:50
12:00	パーソナル 11:30-13:00	パーソナル 10:00-13:00	TRX BASIC 11:00-11:50 第1、第3	パーソナル 10:00-13:00	TRX CORE 11:00-11:50	パーソナル 11:00-11:50	パーソナル 11:00-13:00
13:00			YOGA 10:30-11:45 第2、第4		パーソナル 12:00-12:50	キックフィットネス 12:00-12:50	
14:00	TRX CORE 13:00-13:50	TRX CORE 13:00-13:50	ブラジリアン柔術 ベーシッククラス 12:00-13:30	TRX CORE 13:00-13:50	TRX FIT 13:00-13:50	TRX BASIC 13:00-13:50	
15:00	TRX FIT 14:00-14:50	TRX FIT 14:00-14:50	TRX BASIC 14:00-14:50	TRX FIT 14:00-14:50		パーソナル 14:00-16:00	
16:00	パーソナル 15:00-18:30	パーソナル 15:00-18:30	パーソナル 15:00-16:30	パーソナル 15:00-18:30	パーソナル 14:00-18:30		
17:00						TRX CORE 16:30-17:15	
18:00						TRX FIT 17:15-18:00	
19:00	TRX FIT 18:30-19:20	TRX BASIC 18:30-19:20	YOGA -ヨガ- 18:30-20:15	TRX CORE 18:30-19:20	TRX FIT 18:30-19:20	パーソナル 18:30-20:30	
20:00	ブラジリアン柔術 ベーシッククラス 19:30-20:30	TRX CORE 19:30-20:20		ブラジリアン柔術 ベーシッククラス 19:30-20:30	TRX CORE 19:30-20:20		
21:00	ブラジリアン柔術 自由練習 20:30-21:20	キックフィットネス 20:30-21:20		ブラジリアン柔術 自由練習 20:30-21:20	TRX BASIC 20:30-21:20		
22:00							

※第1、3水曜日 11:00-11:50 TRX BASIC
 第2、4水曜日 10:30-11:45 ヨガ

※パーソナルは上記の時間帯で受付となります
 ※日曜、祝日などは特別スケジュールになります、WEBスケジュールにてご確認ください