

スケジュール

	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	パーソナル 10:00-13:00		パーソナル 9:30-13:00		リカバリー 9:30-10:00	
11:00	TRX CORE 10:30-11:20		TRX BASIC 11:00-11:50 第1、第3		YOGA 10:30-11:45 第2、第4	TRX CORE 10:30-11:20	TRX CORE 10:00-10:50
12:00	パーソナル 11:30-13:00					パーソナル 11:00-11:50	パーソナル 11:00-11:50
13:00	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		キックフィットネス 12:00-12:55	ブラジリアン柔術 12:00-13:30 <small>(時間が変動する場合があります)</small>
14:00	TRX FIT 14:00-14:50	TRX FIT 14:00-14:50	TRX BASIC 14:00-14:50	TRX FIT 14:00-14:50		TRX BASIC 13:00-13:50	
15:00	パーソナル 15:00-18:00	パーソナル 15:00-18:00	パーソナル 15:00-16:30	パーソナル 15:00-18:00	パーソナル 11:30-18:00	パーソナル 14:00-16:00	
16:00							
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 CORE 19:00-19:50	YOGA -ヨガ- 18:30-20:15	TRX CORE 18:30-19:20	TRX FIT 18:30-19:15		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	キックボクシング 20:00-21:00		ブラジリアン柔術 ベーシッククラス 19:30-20:30	TRX CORE 19:15-20:00		
21:00	ブラジリアン柔術 オープンマット 20:30-21:30	パーソナル 21:00-22:00		ブラジリアン柔術 オープンマット 20:30-21:30	キックボクシング 20:00-21:00		
22:00					パーソナル 21:00-22:00		

※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