

	月	火	水	木	金	土	日		
8:00~	~10時からOpen~								
9:00~	※8:00~10:00は時間外料金。パーソナルもしくはボディーケアのみ（予約制）。								
10:00~	Kick Boxing B 10:15~11:00	Boxing 10:15~11:15	Kick Boxing(60) 10:15~11:15	C l o s e	Kick Boxing(60) 10:15~11:15	Revolution Training 10:15~11:00	Mobility & Core 10:15~11:00		
11:00~	Revolution Training 11:15~12:00	Boxing B 11:30~12:15	Vigor Training 11:30~12:15		Kick Boxing B 11:30~12:15	Group Fight 11:15~12:15	Boxing B 11:15~12:00		
12:00~	Group Fight 12:15~13:15	Mobility & Core 12:30~13:15	Kick Boxing B 12:30~13:15		パーソナル& ボディーケア 12:30~16:30	Vigor Training 12:30~13:15	Boxing 12:15~13:15		
13:00~						Kick Boxing(60) 13:30~14:30	Kick Boxing M 13:30~14:30		
14:00~	フリートレーニング or パーソナル& ボディーケア	フリートレーニング or パーソナル& ボディーケア	フリートレーニング or パーソナル& ボディーケア 12:30~17:45		Kids Class 16:45~17:35	Kick Boxing M 14:45~15:30 隔週第2・第4	フリートレーニング or パーソナル& ボディーケア		
15:00~									
16:00~									
17:00~	フリートレーニング	フリートレーニング							
18:00~	Kick Boxing B 18:40~19:25	Kick Boxing B 18:00~18:45	Boxing B 18:00~18:45		Boxing 18:40~19:40	Kick Boxing B 18:45~19:30 隔週第1・第3			
19:00~	Vigor Training 19:35~20:20	Kick Boxing(60) 18:55~19:55	Boxing 19:00~20:00		Kick Boxing(60) 19:50~20:50				
20:00~	Kick Boxing(75) 20:30~21:45	Revolution Training 20:05~20:50	Kick Boxing M 20:15~21:15		Kick Boxing B 21:00~21:45	19:30~時間外料 金	19:30~時間外料 金		
21:00~		Group Fight 21:00~21:45	パーソナル& ボディーケア		時間外料金パーソナル	パーソナル& ボディーケア	パーソナル& ボディーケア		
22:00	時間外料金	パーソナル（予約制）							