

TIME TABLE 2020.02～

	月 -MON-	火 -TUE-	水 -WED-	木 -THU-	金 -FRI-	土 -SAT-	日-SUN-
9:00							9:00
9:30							9:30
10:00							10:00
10:30	10:00～11:30 ダイエット	10:00～11:30 ダイエット	10:00～11:30 ダイエット	10:00～11:30 ダイエット		CLOSE	10:30
11:00							11:00
11:30							11:30
12:00					パーソナルトレーニング または CLOSE		12:00
13:00							13:00
13:30						13:30～14:30 ボディメイク ストレッチ	13:30
14:00	パーソナルトレーニング または CLOSE	パーソナルトレーニング または CLOSE	パーソナルトレーニング または CLOSE	パーソナルトレーニング または CLOSE			14:00
14:30							14:30
15:00						14:30～15:45 ダイエット	15:00
15:30							15:30
16:00						フリー練習	16:00
17:00							17:00
18:00	フリー練習	18:00～19:30 キッズ修斗	フリー練習	フリー練習	フリー練習	18:00～19:30 キッズ修斗	18:00
18:30							18:30
19:00							19:00
19:30	19:00～20:20 ダイエット		19:00～20:20 ダイエット				19:30
19:45		19:30～20:30 初心者		19:30～21:00 女子キック ボクシング	19:30～20:45 ダイエット	19:30～20:30 初心者	19:45
20:00						19:30～21:00 キック ボクシング	20:00
20:20							20:20
20:30							20:30
20:45	20:30～22:00 柔術	20:30～22:00 MMA(総合)	20:30～22:00 キックボクシング	20:30～22:00 MMA(総合)			20:45
21:00					21:00～22:30 柔術		21:00
21:30							21:30
22:00						CLOSE	22:00
22:30							22:30
23:00							23:00

休館日

