

TIME SCHEDULE

	月	火	水	木	金	土	日
7:00	9:45 OPEN	9:45 OPEN	9:45 OPEN	9:45 OPEN	6:45 OPEN	8:45 OPEN	定休
8:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	7:00 ~ 7:45 トレキャンFIT (女性専用)	CLOSE	
					8:00 ~ 8:45 キックボクシング		
9:00					9:00 ~ 9:45 トレキャンFIT	9:00 ~ 9:45 キックボクシング	
10:00	10:00 ~ 10:45 トレキャンFIT (女性専用)	10:00 ~ 10:45 キックボクシング	10:00 ~ 10:45 キックボクシング (女性専用)	10:00 ~ 10:45 トレキャンFIT	10:00 ~ 10:45 キックボクシング	10:00 ~ 10:45 トレキャンFIT	
11:00	11:00 ~ 11:45 キックボクシング	11:00 ~ 11:45 トレキャンFIT	11:00 ~ 11:45 トレキャンFIT	11:00 ~ 11:45 キックボクシング	11:00 ~ 11:45 トレキャンFIT	11:00 ~ 11:45 キックボクシング	
12:00	12:00 ~ 12:45 ベーシック	12:00 ~ 12:45 ベーシック	12:00 ~ 12:45 ベーシック	12:00 ~ 12:45 ベーシック	12:00 ~ 12:45 ベーシック	12:00 ~ 12:45 ベーシック	
13:00	13:00 ~ 13:45 トレキャンFIT	13:00 ~ 13:45 キックボクシング	13:00 ~ 13:45 ビートキック	13:00 ~ 13:45 トレキャンFIT	13:00 ~ 13:45 キックボクシング	13:00 ~ 13:45 ビートキック	
14:00						14:00 ~ 14:45 トレキャンFIT	CLOSE
15:00						15:00 ~ 15:45 キックボクシング	
16:00	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	16:00 ~ 16:45 トレキャンFIT	
17:00						17:00 ~ 17:45 キックボクシング	
18:00	18:00 ~ 18:45 キックボクシング (女性専用)	18:00 ~ 18:45 トレキャンFIT	18:00 ~ 18:45 トレキャンFIT (女性専用)	18:00 ~ 18:45 キックボクシング	18:00 ~ 18:45 トレキャンFIT	18:00 ~ 18:45 トレキャンFIT	
19:00	19:00 ~ 19:45 トレキャンFIT	19:00 ~ 19:45 ビートキック	19:00 ~ 19:45 キックボクシング	19:00 ~ 19:45 トレキャンFIT	19:00 ~ 19:45 キックボクシング	19:00 ~ 19:45 キックボクシング	
20:00	20:00 ~ 20:45 キックボクシング	20:00 ~ 20:45 トレキャンFIT	20:00 ~ 20:45 トレキャンFIT	20:00 ~ 20:45 キックボクシング	20:00 ~ 20:45 トレキャンFIT		
21:00	21:00 ~ 21:45 トレキャンFIT	21:00 ~ 21:45 キックボクシング	21:00 ~ 21:45 キックボクシング	21:00 ~ 21:45 トレキャンFIT	21:00 ~ 21:45 キックボクシング	CLOSE	
22:00							

トレキャンFIT

筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせるトレーニングです。

キックボクシング

パンチやキックを主体にフィットネス要素を取り入れたトレーニングです。

ビートキック

音楽に合わせて、キックボクシングを行うビートトレーニングメニューです。

ベーシック

キックボクシングが初めての方におススメのキックボクシングクラスです。

ヒップ

女性におススメのヒップアップクラスです。

フリー

フリータイム利用の時間帯です。

混雑時にはお1人様1時間ほどのご利用をお願いしております。