

TIME SCHEDULE

	月	火	水	木	金	土	日
	9:45 OPEN	9:45 OPEN	9:45 OPEN	CLOSE	9:45 OPEN	8:45 OPEN	9:45 OPEN
9:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	9:00 ~ 9:45 キックボクシング	CLOSE
10:00	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 キックボクシング	10:00 ~ 10:45 トレキャンFIT Ka-G	10:00 ~ 10:45 キックボクシング Ka-G	10:00 ~ 10:45 ポップピラティス ANRI	10:00 ~ 10:45 キックボクシング
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 Ka-G	11:00 ~ 11:45 トレキャンFIT Ka-G	11:00 ~ 11:45 キックボクシング	11:00 ~ 11:45 ダンスFIT Ka-G
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 Ka-G	12:00 ~ 12:45 ベーシック	12:00 ~ 12:45 ベーシック	12:00 ~ 12:45 キックボクシング
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 キックボクシング	13:00 ~ 13:45 キックボクシング Ka-G	13:00 ~ 13:45 キックボクシング	13:00 ~ 13:45 ビートキック ANRI	13:00 ~ 13:45 トレキャンFIT
14:00						14:00 ~ 14:45 トレキャンFIT	
15:00	14:00 ~ 18:00	14:00 ~ 18:00	14:00 ~ 18:00	14:00 ~ 18:00	14:00 ~ 18:00	15:00 ~ 15:45 キックボクシング	
16:00	フリー or パーソナル	フリー or パーソナル	フリー or パーソナル	フリー or パーソナル Ka-G	フリー or パーソナル	16:00 ~ 16:45 トレキャンFIT	14:00 ~ 20:00
17:00						17:00 ~ 17:45 キックボクシング	パーソナル
18:00	18:00 ~ 18:45 キックボクシング	18:00 ~ 18:45 キックボクシング	18:00 ~ 18:45 トレキャンFIT	●18:30 ~ 19:15 キックボクシング	18:00 ~ 18:45 キックボクシング	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 ANRI	19:00 ~ 19:45 キックボクシング	AYA ●19:30 ~ 20:15 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	
20:00	20:00 ~ 20:45 キックボクシング	20:00 ~ 20:45 キックボクシング	20:00 ~ 20:45 ポップピラティス ANRI	AYA ●20:30 ~ 21:15 トレキャンFIT	20:00 ~ 20:45 キックボクシング		
21:00	21:00 ~ 21:45 トレキャンFIT	21:00 ~ 21:45 トレキャンFIT	21:00 ~ 21:45 キックボクシング	AYA CLOSE	21:00 ~ 21:45 トレキャンFIT	CLOSE	CLOSE
22:00							

●00:00~00:00

女性限定の時間帯です

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。

ポップピラティス

女性におススメのピラティスを織り交ぜたクラスです。

ダンスFIT

ダンスを織り交ぜたトレーニングです。

パーソナル

パーソナルトレーニングの時間帯です。

フリー

フリータイム利用の時間帯です。
※パーソナル利用時はご利用できません