

# TIME SCHEDULE

	月	火	水	木	金	土	日	
	CLOSE	9:45 OPEN	9:45 OPEN	9:45 OPEN	9:45 OPEN	8:45 OPEN	8:45 OPEN	
9:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	9:00 ~ 9:45 キックボクシング	9:00 ~ 9:45 キックボクシング	
10:00		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 TraCamFIT (筋力トレーニング)	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 TraCamFIT (筋力トレーニング)	11:00 ~ 11:45 TraCamFIT (サーキット)	11:00 ~ 11:45 キックボクシング Ka-G	11:00 ~ 11:45 TraCamFIT (サーキット)	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 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 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 TraCamFIT (サーキット)	
14:00		14:00 ~ 18:00	14:00 ~ 18:00	14:00 ~ 18:00	14:00 ~ 18:00	14:00 ~ 18:00	14:00 ~ 14:45 トレキャンFIT (筋力トレーニング)	14:00 ~ 20:00
15:00							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 Ka-G	フリー or パーソナル	フリー or パーソナル	16:00 ~ 16:45 TraCamFIT (サーキット)	14:00 ~ 20:00 パーソナル
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	18:00 ~ 18:45 TraCamFIT (サーキット)	●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 TraCamFIT (筋力トレーニング)	18:00 ~ 18:45 TraCamFIT (筋力トレーニング)	
19:00		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 ダンスFIT AYA	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 ポップピラティス ANRI	AYA ●20:30 ~ 21:15 トレキャンFIT (筋力トレーニング)	20:00 ~ 20:45 キックボクシング	CLOSE	CLOSE	
21:00		21:00 ~ 21:45 TraCamFIT (筋力トレーニング)	21:00 ~ 21:45 キックボクシング	CLOSE	21:00 ~ 21:45 TraCamFIT (サーキット)			
22:00								

●00:00~00:00

女性限定の時間帯です

TraCamFIT(筋力トレーニング)

筋力、持久力の維持向上に特化したトレーニングメニューです。

TraCamFIT(サーキット)

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