

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	10:00 ~ 10:45 リラクゼーション ストレッチ AYA	10:00 ~ 10:45 HIIT the Beat Breakletics®
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 HIIT the Beat Breakletics®	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 キックボクシング ベーシック	12:00 ~ 12:45 キックボクシング ベーシック	12:00 ~ 12:45 キックボクシング ベーシック	12:00 ~ 12:45 キックボクシング ベーシック	12:00 ~ 12:45 キックボクシング ベーシック	12:00 ~ 12:45 キックボクシング アドバンス
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	13:00 ~ 13:45 キックボクシング	13:00 ~ 13:45 ビートキック AYA	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 ~ 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 HIIT the Beat Breakletics®	
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	フリー or パーソナル	16:00 ~ 16:45 TraCamFIT (サーキット)
17:00		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	17:00 ~ 17:45 キックボクシング	18:00 ~ 18:45 TraCamFIT (筋力トレーニング)
18:00						19:00 ~ 19:45 キックボクシング アドバンス	
19:00		20:00 ~ 20:45 HIIT the Beat Breakletics®	20:00 ~ 20:45 パワーフローヨガ CHIE	●20:30 ~ 21:15 トレキャンFIT (筋力) AYA	20:00 ~ 20:45 キックボクシング	CLOSE	CLOSE
20:00		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)		
21:00							
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。

キックボクシングアドバンス

コンビネーション等キックボクシング本来の内容を体験いただけるクラスです。

キックボクシングベーシック

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。

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。

パワーフローヨガ

動きのあるヨガで、リラックス効果やダイエットなどに役立ちます。

HIIT the Beat

ブレイクダンスとエクササイズが組み合わせられたダンスフィットネスです。

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。

※パーソナル利用時のご利用できません