ジム

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	シェイプアップ・キックボクシングクラス（女性のみ）担当：藤田	初心者キックボクシングクラス担当：島香	シェイプアップ・キックボクシングクラス（女性のみ）担当：藤田	初心者キックボクシングクラス担当：藤田	シェイプアップ・キックボクシングクラス（女性のみ）担当：島香	初心者キックボクシングクラス担当：島香	親子キッズキックボクシングクラス（4～6年）担当：森
10:00	初心者キックボクシングクラス担当：島香	初心者キックボクシングクラス担当：島香	初心者キックボクシングクラス担当：島香	初心者キックボクシングクラス担当：島香	初心者キックボクシングクラス担当：島香	初心者キックボクシングクラス担当：島香	初心者キックボクシングクラス担当：森
11:00	初心者キックボクシングクラス担当：島香	シェイプアップ・キックボクシングクラス（女性のみ）担当：島香	初心者キックボクシングクラス担当：島香	シェイプアップ・キックボクシングクラス（女性のみ）担当：島香	初心者キックボクシングクラス担当：島香	シェイプアップ・キックボクシングクラス（女性のみ）担当：島香	初心者キックボクシングクラス担当：森
12:00	CLOSE 12:00～13:00	CLOSE 12:00～13:00	CLOSE 12:00～13:00	CLOSE 12:00～13:00	CLOSE 12:00～13:00	CLOSE 12:00～13:00	CLOSE 12:00～13:00
13:00	シェイプアップ・キックボクシングクラス（女性のみ）担当：島香	初心者キックボクシングクラス担当：島香	シェイプアップ・キックボクシングクラス（女性のみ）担当：島香	初心者キックボクシングクラス担当：島香	シェイプアップ・キックボクシングクラス（女性のみ）担当：島香	初心者キックボクシングクラス担当：渡部	シェイプアップ・キックボクシングクラス（女性のみ）担当：森
14:00	初心者キックボクシングクラス担当：島香	初心者キックボクシングクラス担当：島香	初心者キックボクシングクラス担当：島香	初心者キックボクシングクラス担当：島香	初心者キックボクシングクラス担当：島香	初心者キックボクシングクラス担当：渡部	初心者キックボクシングクラス担当：森
15:00	初心者キックボクシングクラス担当：島香	初心者キックボクシングクラス担当：島香	初心者キックボクシングクラス担当：島香	初心者キックボクシングクラス担当：島香	初心者キックボクシングクラス担当：島香	初心者キックボクシングクラス担当：渡部	初心者キックボクシングクラス担当：森
16:00	初心者キックボクシングクラス担当：島香	シェイプアップ・キックボクシングクラス（女性のみ）担当：藤田	初心者キックボクシングクラス担当：島香	シェイプアップ・キックボクシングクラス（女性のみ）担当：島香	初心者キックボクシングクラス担当：藤田	シェイプアップ・キックボクシングクラス（女性のみ）担当：渡部	初心者キックボクシングクラス担当：森
17:00	キッズキックボクシングクラス（4～6年）担当：中泉	キッズキックボクシングクラス（1～3年）担当：中泉	キッズキックボクシングクラス（4～6年）担当：中泉	キッズキックボクシングクラス（1～3年）担当：中泉	キッズキックボクシングクラス（4～6年）担当：中泉	初心者MMAクラス担当：川口	
18:00	初心者キックボクシングクラス担当：藤田	初心者キックボクシングクラス担当：藤田	初心者キックボクシングクラス担当：宮越	初心者キックボクシングクラス担当：藤田	初心者キックボクシングクラス担当：藤田	初心者MMAクラス担当：川口	
19:00	初心者MMAクラス担当：佐藤	くびれメイクヒップアップ集中クラス（女性のみ）担当：島香	シェイプアップ・キックボクシングクラス（女性のみ）担当：宮越	初心者キックボクシングクラス担当：森	くびれメイクヒップアップ集中クラス（女性のみ）担当：島香		
20:00	初心者MMAクラス担当：佐藤	シェイプアップ・キックボクシングクラス（女性のみ）担当：島香	初心者キックボクシングクラス担当：渡部	初心者キックボクシングクラス担当：森	シェイプアップ・キックボクシングクラス（女性のみ）担当：島香		
21:00	初心者キックボクシングクラス担当：工藤	初心者キックボクシングクラス担当：工藤	初心者キックボクシングクラス担当：渡部	初心者キックボクシングクラス担当：森	初心者キックボクシングクラス担当：渡部		
22:00	初心者キックボクシングクラス担当：工藤	初心者キックボクシングクラス担当：工藤	初心者キックボクシングクラス担当：渡部	初心者キックボクシングクラス担当：森	初心者キックボクシングクラス担当：渡部		
23:00							

ウェイト・フリートレーニング・スペース

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	フリートレーニング	フリートレーニング	フリートレーニング	フリートレーニング	フリートレーニング	フリートレーニング	フリートレーニング
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00					初心者キックボクシングクラス担当：藤田	親子キッズキックボクシングクラス（1～3年）担当：中泉	選手練クラス担当：中泉
18:00						キッズダンスクラス担当：渡部	選手練クラス担当：中泉
19:00	初心者キックボクシングクラス担当：工藤	初心者キックボクシングクラス担当：工藤	初心者MMAクラス担当：佐藤		初心者キックボクシングクラス担当：渡部	キッズダンスクラス担当：宮越・渡部	
20:00	初心者キックボクシングクラス担当：工藤	初心者キックボクシングクラス担当：工藤	初心者MMAクラス担当：佐藤		初心者キックボクシングクラス担当：渡部		
21:00	フリートレーニング	フリートレーニング	フリートレーニング		フリートレーニング		
22:00							
23:00							