



| | 月曜日 | | | 火曜日 | | | 水曜日 | | | 木曜日 | | | 金曜日 | | | 土曜日 | | | 日曜日 | | | |
|-------|---|---|------------------------------|---|--|----------------|-----|----------|---------|--|---|----------------|--|--|---|--|---|--|---|--|---------|-------|
| | クラス | ウエイトスペース | マットスペース | クラス | ウエイトスペース | マットスペース | クラス | ウエイトスペース | マットスペース | クラス | ウエイトスペース | マットスペース | クラス | ウエイトスペース | マットスペース | クラス | ウエイトスペース | マットスペース | クラス | ウエイトスペース | マットスペース | |
| 7:00 | フリー | フリー | フリー | フリー | フリー | フリー | フリー | フリー | フリー | フリー | フリー | フリー | フリー | フリー | フリー | フリー | フリー | フリー | フリー | フリー | フリー | 7:00 |
| 8:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8:00 |
| 9:00 | ウエイトルーム で行います。 | ボディアメ 担当：瑞奈 強度：★ 難易度：★ 9:00-9:50 | 初級者向き 中級者向き | シェイプアップキック 担当：三浦 強度：★ 難易度：★ 9:00-9:50 | 初級者向き | | | | | ZUMBA 担当：中村 強度：★ 難易度：★ 9:00-9:50 | 初級者向き | | シェイプアップキック 担当：中村 強度：★★ 難易度：★ 9:00-9:50 | 中級者向き | | キックボクシング (1-6年) 担当：牧野 強度：★ 難易度：★ 9:00-9:50 | 低学年 高学年 | キックボクシング (1-6年) 担当：牧野 強度：★ 難易度：★ 9:00-9:50 | 初級者向き | キックボクシング 担当：佐々木 強度：★★ 難易度：★ 9:00-9:50 | 中級者向き | 9:00 |
| 10:00 | シェイプアップキック 担当：瑞奈 強度：★★ 難易度：★ 10:00-10:50 | 中級者向き | | ウエイトルーム で行います。 | ボディアメ 担当：三浦 強度：★ 難易度：★ 10:00-10:50 | 初級者向き 中級者向き | | | | ウエイトルーム で行います。 | ボディアメ 担当：中村 強度：★ 難易度：★ 10:00-10:50 | 初級者向き 中級者向き | ウエイトルーム で行います。 | ボディアメ 担当：中村 強度：★ 難易度：★ 10:00-10:50 | 初級者向き 中級者向き | キックボクシング 担当：牧野 強度：★ 難易度：★ 10:00-10:50 | 初級者向き | キックボクシング 担当：佐々木 強度：★★ 難易度：★ 10:00-10:50 | 中級者向き | ボディアメ 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 10:00-10:50 | 初級者向き | 10:00 |
| 11:00 | クロスフィットHIT 担当：瑞奈 強度：★★★ 難易度：★★★ 11:00-11:50 | 中級者向き 上級者向き | | くびれヒップUP(女性) 担当：三浦 強度：★ 難易度：★ 11:00-11:50 | 女性限定 | | | | | シェイプアップキック 担当：中村 強度：★★ 難易度：★ 11:00-11:50 | 中級者向き | | シェイプアップキック 担当：中村 強度：★★ 難易度：★ 11:00-11:50 | 初級者向き | | キックボクシング 担当：牧野 強度：★★ 難易度：★ 11:00-11:50 | 中級者向き | ウエイトルーム で行います。 | ボディアメ 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 11:00-11:50 | 初級者向き | 11:00 | |
| 12:00 | CLOSE | | | CLOSE | | | | | | CLOSE | | | CLOSE | | | CLOSE | | | CLOSE | | | 12:00 |
| 13:00 | アトックストレッチ 担当：瑞奈 強度：★ 難易度：★ 13:00-13:50 | | ストレッチクラスの高 マットルーム 使用不可 | ウエイトルーム で行います。 | ボディアメ 担当：三浦 強度：★ 難易度：★ 13:00-13:50 | 初級者向き 中級者向き | | | | ウエイトルーム で行います。 | ボディアメ 担当：中村 強度：★ 難易度：★ 13:00-13:50 | 初級者向き 中級者向き | ウエイトルーム で行います。 | ボディアメ 担当：中村 強度：★ 難易度：★ 13:00-13:50 | 初級者向き 中級者向き | ウエイトルーム で行います。 | ボディアメ 担当：瑞奈 強度：★ 難易度：★ 13:00-13:50 | 初級者向き 中級者向き | ウエイトルーム で行います。 | ボディアメ 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 13:00-13:50 | 初級者向き | 13:00 |
| 14:00 | シェイプアップキック 担当：瑞奈 強度：★ 難易度：★ 14:00-14:50 | 40代以上~ 初級者向き | | シェイプアップキック 担当：三浦 強度：★★ 難易度：★ 14:00-14:50 | 中級者向き | | | | | シェイプアップキック 担当：中村 強度：★★ 難易度：★ 14:00-14:50 | 初級者向き | | シェイプアップキック 担当：中村 強度：★★ 難易度：★ 14:00-14:50 | 中級者向き | | キックボクシング 担当：牧野 強度：★★ 難易度：★ 14:00-14:50 | 初級者向き | キックボクシング 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 14:00-14:50 | 初級者向き | キックボクシング 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 14:00-14:50 | 初級者向き | 14:00 |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15:00 |
| 16:00 | CLOSE | | | CLOSE | | | | | | CLOSE | | | CLOSE | | | CLOSE | | | CLOSE | | | 16:00 |
| 17:00 | ウエイトルーム で行います。 | くびれヒップUP(女性) 担当：瑞奈 強度：★ 難易度：★ 17:00-17:50 | 女性限定 | キックボクシング (1-6年) 担当：愛 強度：★ 難易度：★ 17:00-17:50 | 低学年 高学年 | | | | | ウエイトルーム で行います。 | ボディアメ 担当：瑞奈 強度：★ 難易度：★ 17:00-17:50 | 初級者向き 中級者向き | キックボクシング (1-6年) 担当：我妻 強度：★ 難易度：★ 17:00-17:50 | 低学年 高学年 | ZUMBA 担当：中村 強度：★ 難易度：★ 17:00-17:50 | 初級者向き | キックボクシング 担当：瑞奈 強度：★ 難易度：★ 16:00-16:50 | 初級者向き | キックボクシング 担当：川口 強度：★ 難易度：★ 17:00-17:50 | 初級者向き | 17:00 | |
| 18:00 | シェイプアップキック 担当：瑞奈 強度：★★ 難易度：★ 18:00-18:50 | 中級者向き | | ボディアメ 担当：愛 強度：★ 難易度：★ 18:00-18:50 | 初級者向き 中級者向き | | | | | シェイプアップキック 担当：瑞奈 強度：★ 難易度：★ 18:00-18:50 | 初級者向き | | シェイプアップキック 担当：我妻 強度：★ 難易度：★ 18:00-18:50 | 初級者向き 中級者向き | ウエイトルーム で行います。 | クロスフィットHIT 担当：愛/中村 強度：★ 難易度：★ 18:00-18:50 | 初級者向き | キックボクシング 担当：瑞奈 強度：★★ 難易度：★ 16:00-16:50 | 初級者向き | MMA総合格闘技 担当：川口 強度：★ 難易度：★ 18:00-18:50 | 初級者向き | 18:00 |
| 19:00 | ウエイトルーム で行います。 | ボディアメ 担当：瑞奈 強度：★ 難易度：★ 19:00-19:50 | 初級者向き 中級者向き | キックボクシング 担当：牧野 強度：★ 難易度：★ 19:00-19:50 | 初級者向き | | | | | ウエイトルーム で行います。 | ボディアメ 担当：瑞奈 強度：★ 難易度：★ 19:00-19:50 | 初級者向き 中級者向き | キックボクシング 担当：我妻 強度：★ 難易度：★ 19:00-19:50 | 初級者向き | シェイプアップキック 担当：愛 強度：★ 難易度：★ 19:00-19:50 | 初級者向き | | | | | | 19:00 |
| 20:00 | MMA総合格闘技 担当：佐藤 強度：★ 難易度：★ 20:00-20:50 | 初級者向き | 初級者向き | キックボクシング 担当：牧野 強度：★★★ 難易度：★★★ 20:00-20:50 | 中級者向き 上級者向き | | | | | ウエイトルーム で行います。 | ボディアメ 担当：愛 強度：★ 難易度：★ 20:00-20:50 | 初級者向き 中級者向き | キックボクシング 担当：我妻 強度：★★★ 難易度：★★★ 20:00-20:50 | 中級者向き 上級者向き | ウエイトルーム で行います。 | ボディアメ 担当：愛 強度：★ 難易度：★ 20:00-20:50 | 初級者向き 中級者向き | | | | | 20:00 |
| 21:00 | MMA総合格闘技 担当：佐藤 強度：★★ 難易度：★★ 21:00-21:50 | 初級者向き 中級者向き | | フリースバーリング 担当：牧野 強度：★ 難易度：★ 21:00-21:50 | 上級者向き | | | | | ウエイトルーム で行います。 | くびれヒップUP(女性) 担当：瑞奈 強度：★ 難易度：★ 21:00-21:50 | 女性限定 | フリースバーリング 担当：我妻 強度：★ 難易度：★★★ 21:00-21:50 | 上級者向き | シェイプアップキック 担当：愛 強度：★★ 難易度：★ 21:00-21:50 | 中級者向き | | | | | | 21:00 |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 22:00 |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 23:00 |
| 24:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 24:00 |
| 1:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1:00 |
| 2:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2:00 |
| 3:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3:00 |
| 4:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4:00 |
| 5:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5:00 |
| 6:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 6:00 |

【スケジュール表の見方について】

| 強度 | 詳細 |
|-----|-----------------|
| ★ | 入会したばかり/運動初心者向き |
| ★~ | ご自身で調整可能 |
| ★★ | ★で物足りない方 |
| ★★★ | ★★で物足りない方 |

はボクシンググローブ必要

| 難易度 | 詳細 |
|-----|-----------|
| ★ | 初めての方でも可能 |
| ★★ | ★をこなせる方 |
| ★★★ | ★★をこなせる方 |