

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	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 週変わり お楽しみレッスン	
11:00		11:00 ~ 11:45 TraCamFIT (筋力トレーニング)		11:00 ~ 11:45 キックボクシング	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	12:00 ~ 12:45 キックボクシング	12:00 ~ 12:45 キックボクシング	12:00 ~ 12:45 キックボクシング	12:00 ~ 12:45 キックボクシング	12:00 ~ 12:45 キックボクシング
13:00		ベーシック 13:00 ~ 13:45 キックボクシング	ベーシック 13:00 ~ 13:45 TraCamFIT (サーキット)	ベーシック 13:00 ~ 13:45 キックボクシング	ベーシック 13:00 ~ 13:45 キックボクシング	ベーシック 13:00 ~ 13:45 ビートキック AYA	アドバンス 13:00 ~ 13:45 TraCamFIT (サーキット)
14:00						14:00 ~ 14:45 トレキャンFIT (筋力トレーニング)	
15:00	CLOSE	14:00 ~ 18:00	14:00 ~ 18:00	14:00 ~ 18:00	14:00 ~ 18:00		
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	16:00 ~ 16:45 TraCamFIT (サーキット)	
17:00						17:00 ~ 17:45 キックボクシング	14:00 ~ 20:00 パーソナル
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 AYA	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)	
19:00		19:00 ~ 19:45 ビートキック AYA	19:00 ~ 19:45 キックボクシング	●19:30 ~ 20:15 キックボクシング AYA		19:00 ~ 19:45 キックボクシング	
20:00			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		
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)	CLOSE	CLOSE
22:00							

パーソナル

●00:00~00:00

TraCamFIT(筋力トレーニング)

TraCamFIT(サーキット)

キックボクシング

キックボクシングアドバンス

キックボクシングベーシック

ビートキック

パワーフローヨガ

HIIT the Beat

ダンスFIT

フリー

パーソナルトレーニングの時間帯です。

女性限定の時間帯です

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

ダンスを織り交ぜたトレーニングです。

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