

	月	火	水	木	金	土	日
11:00	11:10～12:00 フリートレーニング	11:10～12:00 初心者向けキックボクシング	11:10～12:00 初心者向けキックボクシング	11:10～12:00 パーソナル	11:10～12:00 柔軟性UPストレッチクラス	11:10～12:00 初心者向けキックボクシング	休館日
12:00	12:10～13:00 スーパーミドルレディクラス	12:10～13:00 初心者向けキックボクシング	12:10～13:00 初心者向けキックボクシング	12:10～13:00 パーソナル	12:10～13:00 スーパーミドルレディクラス	12:10～13:00 初心者向けキックボクシング	
13:00	13:10～14:00 初心者向けキックボクシング	13:10～14:00 フリートレーニング	13:10～14:00 スーパーミドルレディクラス	13:10～14:00 パーソナル	13:10～14:00 初心者向けキックボクシング	13:10～14:00 初心者向けキックボクシング	
14:00	14:10～15:00 初心者向けキックボクシング	14:10～15:00 フィジカルトレーニング クラス	14:10～15:00 フリートレーニング	14:10～15:00 パーソナル	14:10～15:00 初心者向けキックボクシング	14:10～15:00 初心者向けキックボクシング	
15:00	15:10～16:00 ライトクラス	15:10～16:00 初心者向けキックボクシング	休憩時間	15:10～16:00 パーソナル	15:10～16:00 ケトルベルクラス	15:10～16:00 初心者向けキックボクシング	
16:00	16:10～17:00 フリートレーニング	16:10～17:00 フリートレーニング	16:10～17:00 キッズクラス (年長～小学生)	16:10～17:00 パーソナル	16:10～17:00 フリートレーニング	16:10～17:00 キッズクラス	
17:00	休憩時間	休憩時間	17:10～18:00 キッズクラス	休憩時間	休憩時間		
18:00	18:10～19:00 初心者向けキックボクシング	18:10～19:00 ケトルベルクラス	18:10～19:00 スーパーミドルレディクラス	18:10～19:00 初心者向けキックボクシング	18:10～19:00 初心者向けキックボクシング	閉館	
19:00	19:10～20:00 初心者向けキックボクシング	19:10～20:00 初心者向けキックボクシング	19:10～20:00 フィジカルトレーニング クラス	19:10～20:00 ケトルベルクラス	19:10～20:00 初心者向けキックボクシング		
20:00	20:10～21:00 初心者向けキックボクシング	20:10～21:00 初心者向けキックボクシング	20:10～21:00 初心者向けキックボクシング	20:10～21:00 フリートレーニング	20:10～21:00 ライトクラス		
21:00 21:30			閉館				