

	月	火	水	木	金	土	日
11:00	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	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 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 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 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 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	
13:00	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	13:10～14:00 ストレッチ・ケトルベルクラス	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	13:10～14:00 初心者向けキックボクシング	
14:00	14:10～15:00 ストレッチ・ケトルベルクラス	14:10～15:00 フィジカルトレーニング クラス	14:10～15:00 初心者向けキックボクシング	14:10～15:00 ミットクラス	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 中級者クラス	15:10～16:00 初心者向けキックボクシング	15:10～16:00 ミットクラス	15:10～16:00 初心者向けキックボクシング	15:10～16:00 ストレッチ・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 初心者向けキックボクシング	休憩時間	16:10～17:00 フリートレーニング	メンテナンス時間	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 ストレッチ・ケトルベルクラス	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	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 ミットクラス	19:10～20:00 初心者向けキックボクシング		
20:00	20:10～21:00 フリートレーニング	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 ミットクラス		
21:00 21:30			閉館				