

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