

	月	火	水	木	金	土	日	祝日
11 時	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE
12 時	ミット トレーニング	ミット トレーニング	ミット トレーニング	ミット トレーニング	ミット トレーニング	ミット トレーニング	ミット トレーニング	ミット トレーニング
13 時								
14 時	初級 大野	初級 大野	初級 大野	初級 大野	初級 大野	初級 大野	初級 大野	初級 大野
15 時								
16 時	プロ練習	プロ練習	プロ練習	プロ練習	プロ練習	プロ練習	プロ練習	プロ練習
17 時	プロ練習	プロ練習	プロ練習	プロ練習	プロ練習	プロ練習	プロ練習	プロ練習
18 時	中級 山崎	KIDS 藤橋	初級 秋元	初級 小川	レディース フィット ネス	ミット トレーニング	CLOSE	CLOSE
19 時	上級 左右田	初級 翔太	上級 塚越	中級 左右田	ミット トレーニング	ミット トレーニング		
20 時	ミット トレーニング	ミット トレーニング	ミット トレーニング	ミット トレーニング	ミット トレーニング	ミット トレーニング	CLOSE	CLOSE
21 時	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE		
22 時	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE

- ミットトレーニング
マンツーマンでトレーナーがミットを持って指導します
- プロ練習
プロ・プロ志望会員のトレーニングとなり参加は許可製になります
(FREEトレーニングでの参加可能)
- FREE
自主トレーニングが出来ます
- 初級
入会当初から参加可能なクラスとなります
- 中級
初級クラス20回以上参加後、参加可能なクラスとなります
- 上級
中級クラス20回以上参加後、参加可能なクラスとなります
- レディースフィットネス
レディースフィットネスの時間はトレーナーとのセミパーソナルトレーニングの時間となります