

	月	火	水	木	金	土	日	祝日
11 時							CLOSE	CLOSE
12 時	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE		
13 時						ミット トレーニング		
14 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	KIDS 戸邊	ミット トレーニング	FREE
15 時		初級 大野						FREE
16 時								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		
18 時								
19 時	中級 山崎	KIDS 藤橋	初級 秋元	初級 小川	レディー ス フィッ ネス			
20 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	CLOSE	CLOSE
21 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			
22 時	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