

3月スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	3/21(月)									
5:00																	
30																	
6:00	CLOSE	CLOSE	C	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE									
7:00																	
8:00																	
9:00																	
30	エスクラス 9:25～10:15	エスクラス 9:25～10:15	L	エスクラス 9:25～10:15	エスクラス 9:25～10:15												
10:00																	
30	GOLF 10:30～11:20	ZUMBA 10:30～11:20		ゆるトレ 10:30～11:20	GOLF 10:30～11:20	ゆるトレ 10:30～11:20	ZUMBA 10:30～11:20	キッズクラス 10:30～11:20	POWER HIPNESS 10:30～11:20	エスクラス 10:30～11:20							
11:00																	
30	CrossFit 11:35～12:25	CrossFit 11:35～12:25	O	CrossFit 11:35～12:25	CrossFit 11:35～12:25	GOLF 11:35～12:25			GOLF 17:00～17:50								
12:00																	
30	OPEN GYM	OPEN GYM		S	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM		ZUMBA 12:30～13:20							
13:00								保育園ボルダリング教室 13:30～14:30		CrossFit 13:30～14:20		CrossFit 13:30～14:20					
30																	
14:00																	
30	OPEN GYM	OPEN GYM	E	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM								
15:00																	
30																	
16:00																	
30		キッズクラス 16:40～17:30	D		キッズクラス 16:40～17:30				OPEN GYM								
17:00																	
30	20'min 17:30～17:50	20'min 17:30～17:50			20'min 17:30～17:50	20'min 17:30～17:50					YOGA 古間木先生 17:00～17:50						
18:00																	
30	YOGA 古間木先生 18:30～19:20	GOLF 18:00～18:50 ZUMBA 18:00～18:50		ボディシェイプ 18:00～18:50	GOLF 18:00～18:50	CrossFit 18:00～18:50 修士館 18:00～19:00			CrossFit 18:00～18:50								
19:00		POWER HIPNESS 19:00～19:50 CrossFit 19:00～19:50		ZUMBA 19:00～19:50 CrossFit 19:00～19:50	POWER HIPNESS 19:00～19:50 CrossFit 19:00～19:50												
30																	
20:00	CrossFit 19:45～20:35	CrossFit 20:00～20:50		CrossFit 20:00～20:50	CrossFit 20:00～20:50				CLOSE ※3/21(月) 祝日の為 10:00～19:00まで								
30																	
21:00						CLOSE	CLOSE										

※3月から試験的に19:00～と20:00～のCrossFitは定員8名までの予約制になります。