

4月スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	4/29 (金)				
9:00			C L O S E			O P E N G Y M						
9:30	エスクラス 9:25~10:15	エスクラス 9:25~10:15		エスクラス 9:25~10:15	エスクラス 9:25~10:15		CLOSE	CLOSE	CLOSE			
10:00												
10:30	GOLF 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												
11:30	CrossFit 11:35~12:25	CrossFit 11:35~12:25		CrossFit 11:35~12:25	CrossFit 11:35~12:25		CrossFit 11:35~12:25	GOLF 11:35~12:25		ZUMBA 11:30~12:20		
12:00												
12:30	OPEN GYM	OPEN GYM			OPEN GYM		OPEN GYM	OPEN GYM		GOLF 12:30~13:20		
13:00												
13:30							保育園ボルダリング教室 13:30~14:30	OPEN GYM	OPEN GYM	CrossFit 13:30~14:20		CrossFit 13:30~14:20
14:00												
14:30												
15:00												
15:30												
16:00												
16:30					キッズクラス 16:40~17:30				キッズクラス 16:40~17:30	OPEN GYM		OPEN GYM
17:00												
17:30	20'min 17:30~17:50	20'min 17:30~17:50		20'min 17:30~17:50	20'min 17:30~17:50		20'min 17:30~17:50	ボディシェイプ 17:00~17:50				
18:00		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		CrossFit 18:00~18:50		
18:30	YOGA 古間木先生 18:30~19:20											
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			
19:30												
20:00	CrossFit 19:45~20:35	CrossFit 20:00~20:50	CrossFit 20:00~20:50	CrossFit 20:00~20:50	CrossFit 20:00~20:50	CLOSE	CLOSE	CLOSE ※4/29(金) 祝日の為 10:00~19:00まで				
20:30												
21:00												

※19:00~と20:00~のCrossFitは定員8名までの予約制になります。