

5月スケジュール

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

※毎週月曜、火曜、木曜5:00~のCrossFitはCrossFit会員様限定のクラスです。尚、祝日は朝のクラスはお休みです。