

6月スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日		
5:00	CrossFit 5:00~5:50	CrossFit 5:00~5:50	C L O S E D	CrossFit 5:00~5:50	CLOSE	CLOSE	CLOSE		
30									
6:00	CLOSE	CLOSE		CLOSE				CLOSE	CLOSE
7:00									
8:00									
9:00									
30									
10:00	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	
30									
11:00	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
30									
12:00	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				
30									
13:00	CrossFit Basic 13:00~13:50	CrossFit Basic 13:00~13:50	CrossFit Basic 13:00~13:50			OPEN GYM			
30									
14:00					OPEN GYM	CrossFit 13:30~14:20			
30									
15:00	保育園ボルダリング教室 14:30~15:30	保育園ボルダリング教室 14:30~15:30	保育園ボルダリング教室 13:30~15:30		OPEN GYM	OPEN GYM			
30									
16:00	OPEN GYM			OPEN GYM		OPEN GYM			
30		Kids 16:40~17:30			Kids 16:40~17:30				
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	20'min 17:30~17:50	ボディシェイプ 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			
19:00									
30		POWER HIPNESS 19:00~19:50			POWER HIPNESS 19:00~19:50				
20:00	CrossFit 19:45~20:35	CrossFit 19:45~20:35		CrossFit 19:45~20:35	CrossFit 19:45~20:35		CLOSE		
30									
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。