

9月スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	9/19(月)	9/23(金)									
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	CLOSE	CLOSE									
6:00	CLOSE	CLOSE		CLOSE														
7:00																		
8:00																		
9:00																		
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							
10:00																		
10:30	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	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 Basic 11:35~12:25	O P E N G Y M	BOX MOVE 11:30~12:20	ストレッチ&ゆるトレ 11:30~12:20			
12:00																		
12:30	CrossFit Basic 13:00~13:50	CrossFit Basic 13:00~13:50								CrossFit Basic 13:00~13:50	OPEN GYM	OPEN GYM		OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM		
13:00																		
13:30										保育園ボルダリング教室 13:30~15:30				CrossFit 13:30~14:20	CrossFit 13:30~14:20	CrossFit 13:30~14:20	CrossFit 13:30~14:20	
14:00																		
14:30	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 14:30~15:30																
15:00																		
15:30	OPEN GYM																	
16:00																		
16:30				Kids 16:40~17:30											Kids 16:40~17:30			
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	ボディシェイプ 17:00~17:50	CrossFit 17:00~17:50	BOX MOVE 17:00~17:50	
18:00				GOLF 18:00~18:50						BOX MOVE 18:00~18:50				GOLF 18:00~18:50	CrossFit 18:00~18:50	YOGA 古間木先生 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	POWER HIPNESS 19:00~19:50												
19:30																		
20:00		CrossFit 19:45~20:35	CrossFit 19:45~20:35		CrossFit 20:00~20:50	CrossFit 19:45~20:35	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE								
20:30																		
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。尚、祝日は朝のクラスはお休みです。

※9/10(土)はイベントの為12:00~貸切。

※POWER HIPNESSは、9/16(金)下半身トレ・17(土)ゆるトレ・20(火)BOX MOVE・24(土)ゆるトレに、それぞれ変更になります。ご理解のほどよろしくお願い致します。