

TAiKU 11月スケジュール

	MON.	TUE.	WED.	THU.	FRI.	SAT.	SUN.	11/3 THU	
9:00	CrossFit 9:10~10:00	CrossFit 9:10~10:00	C L O S E D	CrossFit 9:10~10:00	CrossFit 9:10~10:00	CLOSED	CLOSED	CLOSED	
10:00	"s" class 10:30~11:20	ゆるトレストレッチ 10:30~11:20		ゆるトレストレッチ 10:30~11:20	"s" class 10:30~11:20	ゆるトレ ストレッチ 11:30~12:20	POWER HIPNESS 10:30~11:20	ゆるトレストレッチ 10:30~11:20	ゆるトレストレッチ 10:30~11:20
11:00	BOX MOVE 11:30~12:20	"s" class 11:30~12:20		"s" class 11:30~12:20	"s" class 11:30~12:20	BOX MOVE 11:30~12:20	CrossFit 11:30~12:20	"s" class 11:30~12:20	"s" class 11:30~12:20
12:00	CrossFit 13:00~13:50	CrossFit 13:00~13:50		CrossFit 13:00~13:50	CrossFit 13:00~13:50	CrossFit 13:00~13:50	CrossFit 13:00~13:50	CrossFit 13:00~13:50	CrossFit 13:00~13:50
13:00	ボルダリング教室 13:30~14:30	ボルダリング教室 13:30~14:30		ボルダリング教室 13:30~14:30	ボルダリング教室 13:30~14:30	ボルダリング教室 13:30~14:30	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM
14:00	ボルダリング教室 14:30~15:30	ボルダリング教室 14:30~15:30		ボルダリング教室 14:30~15:30	ボルダリング教室 14:30~15:30	ボルダリング教室 14:30~15:30			
15:00	OPEN GYM ※ヨガクラスの為 GYMエリアは 18:30~19:30までの間、 ご利用になれません	OPEN GYM		OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM			
16:00	"20min" 17:30~17:50	"20min" 17:30~17:50		"20min" 17:30~17:50	"20min" 17:30~17:50	"20min" 17:30~17:50	ポティシェイフ 17:00~17:50	ポティシェイフ 17:00~17:50	ポティシェイフ 17:00~17:50
17:00	YOGA class 18:30~19:20	BOX MOVE 18:00~18:50		BOX MOVE 18:00~18:50	BOX MOVE 18:00~18:50	CrossFit 18:00~18:50	CrossFit 18:00~18:50	CrossFit 18:00~18:50	CrossFit 18:00~18:50
18:00	CrossFit 19:45~20:35	POWER HIPNESS 19:00~19:50		CrossFit 19:00~19:50	CrossFit 19:00~19:50	POWER HIPNESS 19:00~19:50	CLOSED	CLOSED	CLOSED ※11/3(木) 祝日の為 10:00~19:00まで
19:00	CrossFit 20:00~20:50	CrossFit 20:00~20:50	CrossFit 20:00~20:50	CrossFit 20:00~20:50	CrossFit 20:00~20:50				
20:00	CLOSED	CLOSED	CLOSED	CLOSED	CLOSED	CLOSED	CLOSED	CLOSED	
21:00									
22:00									

※月曜から金曜の13:30~15:30まで、ボルダリング教室の為ボルダリング全エリア、若しくは一部エリア貸切となる場合がございます。ご了承下さい。

11月19日(土)・20日(日)の2日間は、CrossFit Workshop EVENTの為、全館貸切となります。ご理解のほど、宜しくお願い致します。