

ボルダリング

スケジュール

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN			
9:00	オープンジム					オープンジム				
10:00										
11:00										
12:00										
13:00	オープンジム					オープンジム				
14:00								13:30~14:30	ボルダリングキッズクラス	
15:00								14:30~15:30	ボルダリングキッズクラス	
16:00								オープンジム		オープンジム ~17:45
17:00										
18:00										
19:00	オープンジム		オープンジム		オープンジム					
20:00										
21:00										

スポーツジム

スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
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			フラ 10:00~10:50				
11:00	ボディシェイプ 10:30~11:20	ゴルフクラス 10:30~11:20	パワー ヒップネス 10:30~11:20	ボディシェイプ 10:30~11:20	ゴルフクラス 10:30~11:20	キッズクラス 10:30~11:20	パワー ヒップネス 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	ゴルフクラス 11:35~12:25	
30							
13:00							
30							
14:00						CrossFit 13:30~14:20	
30							
15:00							
30							
16:00							
30							
17:00		キッズクラス 16:30~17:20	修士館 17:00~18:00		キッズクラス 16:30~17:20	CrossFit 17:00~17:50	
30							
18:00	ゴルフクラス 18:00~18:50		YOGA 古間木栄美子 先生 18:30~19:20	ゴルフクラス 18:00~18:50			
30		パワー ヒップネス 18:30~19:20	ジムスペース クローズ		パワー ヒップネス 18:30~19:20		
19:00	ボディシェイプ 19:00~19:50			ボディシェイプ 19:00~19:50			
30							
20:00	CrossFit 20:00~20:50	CrossFit 19:45~20:35		CrossFit 20:00~20:50	CrossFit 19:45~20:35		
30							
21:00							