

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	祝日					
7:00	レンタルスペース/ パーソナル利用 受付中						レンタルスペース/ パーソナル利用 受付中						
8:00													
9:00													
10:00	10:00-11:30 全年齢 スパリングクラス ◆親子参加可能 (高橋)	レンタルスペース/ パーソナル利用 受付中	レンタルスペース/ パーソナル利用 受付中	レンタルスペース/ パーソナル利用 受付中	レンタルスペース/ パーソナル利用 受付中	レンタルスペース/ パーソナル利用 受付中	10:00-11:30 全年齢 スパリングクラス ◆親子参加可能 (有元)						
11:00													
12:00													
13:00	レンタルスペース/ パーソナル利用 受付中							レンタルスペース/ パーソナル利用 受付中					
14:00													
15:00													
16:00									パーソナルトレー ニング 受付中	パーソナルトレー ニング 受付中	パーソナルトレー ニング 受付中	パーソナルトレー ニング 受付中	パーソナルトレー ニング 受付中
17:00													
18:00									パーソナルトレー ニング 受付中	18:15-19:15 キッズ初級 (有元)	18:45-19:15 キッズ体操クラス (フラン)	18:15-19:15 キッズ初級 (有元)	18:15-19:15 キッズ初級 (有元)
19:00										19:30-21:00 全年齢 フリースタイル ◆親子参加可能 (上田)	19:30-20:30 フリースタイル初級 (有元)	19:30-21:00 全年齢 フリースタイル ◆親子参加可能 (有元)	19:30-20:30 フリースタイル初級 (有元)
20:00										20:30-21:00 フリースタイル中級 (有元)		20:30-21:00 フリースタイル中級 (有元)	20:00-21:00 グレコローマン初級 (吉永)
21:00													21:00-21:30 グレコローマン中級 (吉永)
22:00													

キッズ= 幼年～中学生3年生まで。中級以上のキッズは大人クラスにもご参加いただけます。

大人= 高校生以上

※練度によって参加クラスをご相談いただけますので、お気軽にお申し付けください