

# コザ支部タイムスケジュール

## ～午前の部～

【開店】 月曜日～土曜日…10:00 【最終受付】 月曜日～土曜日…12:00

	月 福島	火 タイチ	水 福島	木 福島	金 タイチ	土 福島	日 -
トレーナー							
10:00～	フリー (男女共通)	フリー (男女共通)	フリー (男女共通)	フリー (男女共通)	フリー (男女共通)	フリー (男女共通)	定休日
11:00～		～入替～			ガールズクラス (女性限定)		
12:00～		ガールズクラス (女性限定)			フリー (男女共通)		
～13:00							
午前の部 13:00 終了							

## ～午後の部～

【再開】 月曜日～金曜日…16:00 ・ 土曜日…14:00 【最終受付】 月曜日～金曜日…21:00 ・ 土曜日…19:00

	福島・ラップ タイチ→ノーリー	福島・ラップ タイチ	福島・ラップ タイチ→ノーリー	福島・ラップ タイチ	福島・ラップ タイチ	福島・ラップ タイチ	-
トレーナー							
14:00～	20:00 交代		20:00 交代				
15:00～							
16:00～	フリー (男女共通)	フリー (男女共通)	フリー (男女共通)	フリー (男女共通)	フリー (男女共通)	フリー (男女共通)	定休日
17:00～							
18:00～					～入替～		
19:00～					ガールズクラス (女性限定)		
20:00～					～入替～		
21:00～					フリー (男女共通)		
～22:00							
21:30 ～ 掃除 (平日 22:00 閉店)							
							19:30 ～ 掃除 ↑ 土曜日 ↑ 20:00 閉店

**ガールズクラス** 火曜日 11:30～12:30 金曜日 ①10:30～11:30 ②19:00～20:00 運動量重視のフィットネスクラス。中学生以上の女性会員様限定。※男性立入禁止※

**ガールズ初級クラス** 火曜日 20:30～21:30 基礎重視のフィットネスクラス。中学生以上の女性会員様対象。※対象外の方はサンドバッグ&リングのみ使用可※

**ペアーレクラス** 水曜日 20:30～21:30 初心者向けフィットネスクラス。会員様はご予約制で受講可。※定員に達した場合は受講できない場合がございますので、ご了承下さい※