

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

トレーナー	福島・ラップ ※1 タイチ ※2 ノーリー	福島 or ラップ タイチ	福島・ラップ ※1 タイチ	福島・ラップ ※2 ノーリー	福島・ラップ ※1 タイチ	ラップ・タイチ -	-		
14:00～	※1 タイチ → 北谷支部ヘルプのため（月・水） 18:00 まで（金） 20:00まで ※2 ノーリー →（月・木） 臨時トレーナー 20:00 から					フリー （男女共通）	定休日		
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）				
17:00～									
18:00～					フリー （男女共通）	フリー （男女共通）		フリー （男女共通）	～入替～
19:00～									ガールズクラス （女性限定）
									19:30 ～ 掃除
20:00～					フリー （男女共通）	フリー （男女共通）	フリー （男女共通）	↑ 土曜日 ↑ 20:00 閉店	
21:00～									
～22:00	21:30 ～ 掃除（平日 22:00 閉店）								

ガールズクラス
(女性限定)

・火曜日 11:30～12:30 ・水曜日 20:30～21:30 ・金曜日 ①10:30～11:30 ②19:00～20:00
運動量重視の予約制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※(クラス開始30分前までに練習を終了し、15分前までにはご退館いただきます)

★ 上記トレーナーシフトは ★
予告なく変更になる場合がございます