

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)	定休日
11:00～		ガールズクラス 10:30～11:30			ガールズクラス 10:30～11:30		
12:00～		フリー (男女共通)			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

トレーナー	福島・ラップ ※1 タイチ ※2 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 ※2 ノーリー	福島・ラップ ※1 タイチ	ラップ・タイチ -	-
14:00～							
15:00～	※1 タイチ → 北谷支部ヘルプのため (月)18:00 or 20:00 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						
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 19:00～20:00		
20:00～			～入替～		フリー (男女共通)	19:30 ～ 掃除	
21:00～			ガールズクラス 20:30～21:30			↑ 土曜日 ↑ 20:00 閉店	
～22:00	21:30 ～ 掃除 (平日 22:00 閉店)						

ガールズクラス

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