

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	福島	タイチ	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)	フリー (男女共通)	定休日
11:00～							
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 ラップ タイチ	ラップ タイチ -	福島 ラップ ※2 ノーリー	福島 タイチ -	福島 or ラップ タイチ	-
14:00～	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
15:00～							
16:00～							
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)	フリー (男女共通)	～入替～	フリー (男女共通)	
19:00～					ガールズクラス 19:00～20:00		↑ 土曜日 ↑ 20:00 閉店
20:00～					～入替～		
21:00～					ガールズクラス 20:30～21:30		
～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