

コザ支部タイムスケジュール

2022年7月～

～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

トレーナー	月 福島	火 タイチ	水 福島	木 福島	金 タイチ	土 福島	日 -
10:00～	フリー (男女共通)	ガールズクラス 10:30～11:30	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～		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	※5 ラップ タイチ ※3 隆太・※4 岸	福島・ラップ ※1 タイチ ※2 ノーリー	福島 ラップ ※1 タイチ	福島・ラップ ※3 隆太	-
14:00～	※1 タイチ → 月・木…16:00～18:00 金…16:00～20:00		※4 岸 → 水…20:30～22:00		※3 隆太 → 水…18:00～20:00 土…14:00～16:00		フリー (男女共通)
15:00～	※2 ノーリー → 月・木…20:00～22:00		※5 ラップ → 水…16:00～19:00				
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)	
17:00～							
18:00～			～入替～				
19:00～			ガールズクラス 19:00～20:00		19:30～ 掃除		
20:00～			～入替～			↑ 土曜日 ↑ 20:00 閉店	
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