

コザ支部タイムスケジュール

2022年8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)	ガールズクラス 10:30～11:30	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		フリー (男女共通)	定休日
15:00～	※2 ノーリー → 月・木…20:00～22:00			※5 ラップ → 水…16:00～19:00			
16:00～	※3 隆太 → 水…18:00～20:00 土…14:00～16:00			フリー (男女共通)	フリー (男女共通)		
17:00～	フリー (男女共通)	フリー (男女共通)	フリー (男女共通)				
18:00～				フリー (男女共通)	フリー (男女共通)	フリー (男女共通)	ガールズクラス 19:00～20:00
19:00～	フリー (男女共通)	フリー (男女共通)	フリー (男女共通)				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～	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)
～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