

# コザ支部タイムスケジュール

2023年3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

	月 福島	火 福島	水 鎌田	木 福島	金 福島	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)	フリー (男女共通)	定休日
11:00～		ガールズクラス 10:30～11:30					
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 or 亮太 ラップ	福島 or 亮太 ラップ	福島 or 亮太 ラップ	福島 or 亮太 ラップ	福島 or 亮太 ラップ	福島・ラップ 隆太	-
14:00～						フリー (男女共通)	定休日
15:00～	亮太 → 週2回…16:00～22:00 隆太 → 土…16:00～18:00						
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～					ガールズクラス 19:00～20:00		
19:00～						19:30～ 掃除	
20:00～			～入替～		フリー (男女共通)	↑ 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