

コザ支部タイムスケジュール

2025年6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	火	水	木	金	土	日
トレーナー	カイ	福島・カイ	カイ	福島	福島	福島・カイ	-
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
		ガールズクラス 10:30 ~ 11:30					
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 or 亮太 カイ	福島 or 亮太 カイ	福島 or 亮太 カイ	福島 or 亮太 カイ	福島 or 亮太 カイ	福島 カイ	-
14:00～	亮太 → 週2回・・・16:00 ～ 22:00 隆太 → 土・・・16:00 ～ 18:00					フリー (男女共通)	定休日
15:00～							
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～				～入替～			
19:00～				ガールズクラス 19:00 ～ 20:00		19:30 ～ 掃除	
					↑ 土曜日 ↑ 20:00 閉店		
20:00～	フリー (男女共通)	フリー (男女共通)	～入替～	フリー (男女共通)	フリー (男女共通)		
			ガールズクラス 20:30 ～ 21:30				
21:00～							
～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