

202306～		月	火	水	木	金	土	日
9:00	～ 10:00	キックボクササイズ①	☆	☆	キックボクササイズ①	☆	キックボクササイズ ※チケット制	キックボクササイズ ※チケット制
10:00	～ 11:00	—	—	—	—	—	—	—
11:00	～ 12:00	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
12:00	～ 13:30	—	—	—	—	—	—	—
13:30	～ 14:30	☆	☆	☆	☆	☆	女性クラス ※チケット制	女性クラス ※チケット制
14:30	～ 15:00	—	—	—	—	—	—	—
15:00	～ 16:00	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
16:00	～ 16:30	—	—	—	—	—	—	—
16:30	～ 17:30	☆	☆	キッズクラス ※1～3年生	☆	キッズクラス ※1～3年生	☆	☆
17:30	～ 18:00	—	—	—	—	—	—	—
18:00	～ 19:00	☆	女性クラス①	キッズクラス ※4～6年生	女性クラス①	キッズクラス ※4～6年生	☆	☆
19:00	～ 19:30	—	—	—	—	—	—	—
19:30	～ 20:00	—	女性クラス②	—	女性クラス②	—	—	—
20:00	20:30	男性クラス	—	男性クラス	—	男性クラス	—	—
20:30	20:45		—		—		—	—
20:45	～ 21:45		女性クラス③		女性クラス③		—	—
21:45	～ 22:00		—		—		—	—

☆印箇所：パーソナル枠及びクラス予備枠

—印箇所：休講