



スケジュール表のご案内

定休日: 第3日曜日 TEL.03-3994-3537

	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00							9:00~12:00
10:00	10:00~11:00 レディースフィットネス	10:00~13:00		10:00~13:00	10:00~11:00 レディースフィットネス	10:00~13:00	フリートレーニング タイムA・S
11:00	11:00~13:00 フリートレーニング タイムS	フリートレーニング タイムA・S		フリートレーニング タイムA・S	11:00~13:00 フリートレーニング タイムS	フリートレーニング タイムA・S	
12:00							12:00~13:00 ベーシッククラス
13:00	13:00~16:00	13:00~16:00		13:00~16:00	13:00~16:00	13:00~16:00	13:00~
14:00	IDEAL GYM 所属選手クラス	プロ練習		プロ練習	IDEAL GYM 所属選手クラス	プロ練習	
15:00							
16:00							
17:00	17:00~18:00 キッズクラス				17:00~18:00 キッズクラス		
18:00	18:00~19:00 キッズファイタークラス	18:00~22:00		18:00~21:00	18:00~19:00 キッズファイタークラス	18:00~22:00	キックボクシング パーソナルタイム (要予約)
19:00	19:00~20:00 レディースフィットネス		19:00~22:00	フリートレーニング タイムA・S	19:00~20:00 レディースフィットネス		
20:00	20:00~22:00	フリートレーニング タイムA・S	フリートレーニング タイムS		20:00~22:00	フリートレーニング タイムA・S	
21:00	フリートレーニング タイムS				フリートレーニング タイムS		
22:00				21:00~22:00 ベーシッククラス			

2024年1月1日~



キッズ スケジュール表のご案内

定休日: 第3日曜日 TEL.03-3994-3537

	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00							9:00~12:00
10:00	10:00~11:00 レディースフィットネス	10:00~13:00		10:00~13:00	10:00~11:00 レディースフィットネス	10:00~13:00	小学生S・中学生A・S フリートレーニング タイム
11:00	11:00~13:00 中学生S フリートレーニング タイム	小学生S・中学生A・S フリートレーニング タイム		小学生S・中学生A・S フリートレーニング タイム	11:00~13:00 中学生S フリートレーニング タイム	小学生S・中学生A・S フリートレーニング タイム	
12:00							
13:00	13:00~16:00				13:00~16:00		13:00~ ※年4回日曜日 昇級審13:00~ キックボクシング パーソナルタイム (要予約)
14:00	IDEAL GYM 所属選手クラス				IDEAL GYM 所属選手クラス		
15:00							
16:00							
17:00	17:00~18:00 キッズクラス				17:00~18:00 キッズクラス		
18:00	18:00~19:00 キッズファイタークラス	18:00~21:00 18:00~20:00		18:00~21:00 18:00~20:00	18:00~19:00 キッズファイタークラス	18:00~21:00 18:00~20:00	
19:00	19:00~20:00 レディースフィットネス	小学生S フリートレーニング タイム	19:00~21:00	小学生S フリートレーニング タイム	19:00~20:00 レディースフィットネス	小学生S フリートレーニング タイム	
20:00	20:00~22:00	中学生A・S フリートレーニング タイム	中学生S フリートレーニング タイム	中学生A・S フリートレーニング タイム	20:00~22:00	中学生A・S フリートレーニング タイム	
21:00	中学生S フリートレーニング タイム				中学生S フリートレーニング タイム		
22:00				21:00~22:00 ベーシッククラス			