

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
	アスレチック センター	フィットネス センター	アスレチック センター	フィットネス センター	アスレチック センター	フィットネス センター	アスレチック センター	フィットネス センター
7:00		7:00 OPEN ※3月曜日 23:00 OPEN					休館日:10月19日	7:00
7:30	一部有料レッスンの 詳細はこちら	*有料レッスン情報の詳細は左のQRコードからお調べ下さい。 *特別有料レッスンのご予約は1週間前のご予約から可能です。 必ず事前にお支払い下さい。入館整理券を発行致します。 支払後の返金は出来かねますのでご了承下さい。 *メンバー様は有料レッスン代金のみで参加可能です。 *ピジター様は有料レッスン代金その他、別途施設利用料が必要です。 *営業時間外の電話によるご予約は出来ません。		スタジオ直後に、たった8分のウェイトトレーニング 抜群の引き締め効果あり!! 5-ONE-ALL ファイブワンオール スタジオレッスンを通して、十分にアップされた夜間は時間を上手に使うエクササイズ。 「プライム」というマシンで、運動で60分、休憩でも10分、総計で70分、約1800kcalの 脂肪を燃やします。これまでにないような負荷のかけ方で行うのでマシンとは違い、 脂肪トレーニング効果で最大の効果を発揮することが出来ます。		スタジオでのマスク着用について マスク着用は任意ですが、レッスンによってはマスク着用をお願いする 場合もございます。その際はご協力お願いいたします。		7:30
8:00							明日の元気！ 未来の健康！ 体験はこちら	8:00
8:30								8:30
9:00								9:00
9:30								9:30
10:00								10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30								11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30								13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30								19:30
20:00								20:00
20:30								20:30
21:00								21:00
21:30								21:30
22:00								22:00
22:30								22:30
23:00								23:00
23:30								23:30
0:00								0:00

