

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
07:30							
08:30							
09:30				FREE			
10:30	FREE	FREE		9:30-10:30 レディースクラス	FREE	FREE	FREE
11:30				FREE			
12:30							
13:30	12:00-16:00 プロ練	12:00-16:00 プロ練		12:00-16:00 プロ練	12:00-16:00 プロ練	12:00-16:00 プロ練	12:30-13:30 キッズクラス
14:30							
15:30							
16:30							
17:30							
18:30							
19:30							
20:30	FREE	FREE		FREE	FREE	FREE	FREE
21:30							
22:30							

SHISEI GYM

FREE = トレーニング予約可能枠 (1 枠 10 名様まで)

※トレーニングは完全予約制となります。

一般会員様

平日 7:30-12:00/16:30-22:30

土曜日 8:30-12:00/16:30-22:30

日曜日 8:30-12:00/14:30-20:00

モーニング / 土日会員様

平日 7:30-12:00/16:30-22:30

土曜日 8:30-12:00/16:30-22:30

日曜日 8:30-12:00/14:30-20:00