

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日		日曜日	
	メインスタジオ	グリーンスタジオ	トレーニングスタジオ	メインスタジオ	グリーンスタジオ	トレーニングスタジオ	メインスタジオ	グリーンスタジオ	トレーニングスタジオ	メインスタジオ	グリーンスタジオ	トレーニングスタジオ	メインスタジオ	グリーンスタジオ	トレーニングスタジオ	メインスタジオ	グリーンスタジオ	トレーニングスタジオ	
	10:40-10:55 柔軟体操 池田			10:40-10:55 からだほぐし 岸本									10:45-10:50 ラジオ体操 石末						
11:00	11:00-11:30 サーキット トレーニング 池田			11:00-11:50 朝ヨガ 岸本			10:50-11:20 健活 ウォーキング 岸本			11:00-11:30 ジム トレーニング 石末			11:00-11:50 テニス 初心 森下					11:00-11:30 キック ボクシング 基礎 田中雄基	
12:00	11:40-12:10 健康体操 池田																		10:30-11:30 キック ボクシング 親子&初中級 小林
13:00																			
14:00																			
15:00	14:30-15:00 姿勢改善講座 石末			13:50-14:20 健康体操 池田															
16:00	15:10-16:00 キックボクシング 初中级 田中満																		
18:00																			
19:00	19:00-19:50 キックボクシング 初級 田中雄基			18:00-19:50 ボクシング 初心者~実戦 久保田															
20:00	20:00-20:20 脂肪燃焼 サーキット			18:40-19:20 キックボクシング フォームチェック 田中満															
21:00	20:30-21:00 テニス 初心 森下			19:30-20:30 キックボクシング 基本/実戦 田中満 田中翔 BFA限定															
22:00																			

営業時間
月-金曜日
9:00~23:45
土曜日
9:00~21:00
日曜日
10:00~18:00

- メインスタジオ
- トレーニングスタジオ
- グリーンスタジオ
- アナザーエリア
- カルチャースタジオ
- テニスコート



公式LINE



公式HP



Instagram
※レッスンの変更・
休講はストーリーにて
お知らせいたします。



テニスコート

無料でお子様や
お孫様(小学生以上)
と一緒にレッスンを
受けることが出来ます。



テニスコート

テニスコート

NEW 4/17~

NEW