

2013.11～		月	火	水	木	金
【一部】 オープン 9:00	休館日			FIGHTING EXERCISE 11:00～(60) 山本 男子	FIGHTING EXERCISE 11:30～(60) 浜崎 恵子	FIGHTING EXERCISE 12:00～(60) 山本 男子
			FIGHTING EXERCISE 12:00～(60) 浜崎 恵子 空手(KARATE) 武専 有料制 井上 13:15～(90)	DAGEKI 12:15～(60) 井上 勇一		DAGEKI 13:15～(60) 井上 勇一
【二部】 オープン 18:00	休館日		DAGEKI 19:30～(45) 井上 勇一	C-T-B (隔週 2・4) 19:30～(30) 星工	FIGHTING EXERCISE 19:00～(45) 井上 勇一	
			RHYTHM WORK OUT 20:30～(60) 片木 純子	FIGHTING EXERCISE 20:00～(60) 浜崎 恵子	BOXING 20:00～(60) 菊地 奈々子	FIGHTING EXERCISE 20:00～(45) 横澤 航
クローズ 23:00		FIGHTING EXERCISE 21:45～(60) 井上 勇一		STRETCH POLE 21:05～(10)	FIGHTING EXERCISE 21:15～(60) 井上 勇一	FIGHTING EXERCISE 21:00～(60) 松本 彩

週末→	土	日
オープン 11:00	STRETCH POLE 11:30～(15)	STRETCH POLE 11:30～(15)
	FIGHTING EXERCISE 11:50～(60) 井上&野上	FIGHTING EXERCISE 11:50～(60) 井上 勇一
	ボディメイキング 加田トレーニング 有料制 片木純子	
	BOXING 16:00～(60) 菊地 奈々子	FIGHTING EXERCISE 16:00～(60) 井上 勇一
クローズ 19:00	FIGHTING EXERCISE 17:15～(60) 山本 男子	DAGEKI 17:15～(60) 井上 勇一
業務時間外	空手(KARATE) 武専 有料制 山本 18:30～(90)	空手(KARATE) 武専 有料制 井上 18:30～(90)