



EXPRESS MACHIDA

GYM SCHEDULE

	【月】 MON	【火】 TUE	【水】 WED	【木】 THU	【金】 FRI	【土】 SAT	【日】 SUN
	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	
7:00							
8:00							
9:00	初心者 説明会	初心者 説明会	ビギナー オリジナル	初心者 説明会	初心者 説明会	ビギナー オリジナル	9:00 OPEN
10:00	ビギナー オリジナル	初心者 説明会	初心者 説明会	ビギナー オリジナル	初心者 説明会	初心者 説明会	ビギナー オリジナル
11:00	初心者 説明会	ビギナー オリジナル	初心者 説明会	初心者 説明会	ビギナー オリジナル	初心者 説明会	初心者 説明会
12:00	初心者 説明会	初心者 説明会	ビギナー オリジナル	初心者 説明会	初心者 説明会	ビギナー オリジナル	初心者 説明会
13:00	ビギナー オリジナル	初心者 説明会	初心者 説明会	ビギナー オリジナル	初心者 説明会	初心者 説明会	ビギナー オリジナル
14:00	初心者 説明会	ビギナー オリジナル	初心者 説明会	初心者 説明会	ビギナー オリジナル	初心者 説明会	初心者 説明会
15:00	ビギナー オリジナル	初心者 説明会	ビギナー オリジナル	初心者 説明会	初心者 説明会	ビギナー オリジナル	初心者 説明会
16:00	初心者 説明会	ビギナー オリジナル	初心者 説明会	ビギナー オリジナル	初心者 説明会	初心者 説明会	ビギナー オリジナル
17:00	初心者 説明会	初心者 説明会	ビギナー オリジナル	初心者 説明会	ビギナー オリジナル	初心者 説明会	初心者 説明会
18:00	ビギナー オリジナル	初心者 説明会	初心者 説明会	ビギナー オリジナル	初心者 説明会	ビギナー オリジナル	初心者 説明会
19:00	初心者 説明会	ビギナー オリジナル	初心者 説明会	初心者 説明会	ビギナー オリジナル	初心者 説明会	ビギナー オリジナル
20:00	ビギナー オリジナル	初心者 説明会	ビギナー オリジナル	初心者 説明会	初心者 説明会	ビギナー オリジナル	
21:00	初心者 説明会	ビギナー オリジナル	初心者 説明会	ビギナー オリジナル	初心者 説明会	初心者 説明会	21:00 CLOSE
22:00	ビギナー オリジナル	初心者 説明会	ビギナー オリジナル	初心者 説明会	ビギナー オリジナル	初心者 説明会	営業時間のお知らせ 月～土曜日 7:00～23:30 日曜日・祝日 9:00～21:00 毎月第2月曜日休館日 (祝日の場合は祝日時間で営業)
23:00	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	

※スケジュールは、都合により変更する場合がございますので予めご了承下さい。

- 初心者説明会** ★初回から6回目まで、トレーナーがその都度サポートをさせて頂く時間です。
- ビギナー・オリジナル** ★初心者説明会終了の方を対象に、個別メニュー作成後のフォームチェック&デモンストレーションやアドバイスを行う時間です。
- オリジナル** ★ビギナーサポート終了の方を対象に、個別メニュー作成後のフォームチェック&デモンストレーションやアドバイスを行う時間です。