



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	無料	有料	無料	有料	無料	有料	無料	有料	無料	有料	無料	有料	
8:00													
9:00	初心者説明会	個別にご相談ください この時間帯は希望トレーナーへ	初心者説明会	個別にご相談ください この時間帯は希望トレーナーへ	初心者説明会	個別にご相談ください この時間帯は希望トレーナーへ	初心者説明会	個別にご相談ください この時間帯は希望トレーナーへ	初心者説明会	個別にご相談ください この時間帯は希望トレーナーへ	初心者説明会	個別にご相談ください この時間帯は希望トレーナーへ	9:00 OPEN
10:00	初心者説明会		初心者説明会		初心者説明会		初心者説明会		初心者説明会		初心者説明会	個別にご相談ください この時間帯は希望トレーナーへ	無料
11:00	ビギナー		ビギナー		ビギナー		ビギナー		ビギナー		ビギナー	個別にご相談ください この時間帯は希望トレーナーへ	有料
	オリジナル		オリジナル		オリジナル		オリジナル		オリジナル		オリジナル		
12:00	初心者説明会		初心者説明会		初心者説明会		初心者説明会		初心者説明会		初心者説明会		
13:00	初心者説明会		初心者説明会		初心者説明会		初心者説明会		初心者説明会		初心者説明会		
14:00	ビギナー		ビギナー		ビギナー		ビギナー		ビギナー		ビギナー		
	オリジナル		オリジナル		オリジナル		オリジナル		オリジナル		オリジナル		
15:00	ビギナー		ビギナー		ビギナー		ビギナー		ビギナー		ビギナー		
	オリジナル		オリジナル		オリジナル		オリジナル		オリジナル		オリジナル		
16:00	初心者説明会		初心者説明会		初心者説明会		初心者説明会		初心者説明会		初心者説明会		
17:00	初心者説明会		初心者説明会		初心者説明会		初心者説明会		初心者説明会		初心者説明会		
18:00	ビギナー		ビギナー		ビギナー		ビギナー		ビギナー		ビギナー		
	オリジナル		オリジナル		オリジナル		オリジナル		オリジナル		オリジナル		
19:00	初心者説明会	プライベートトレーニング	初心者説明会	プライベートトレーニング	初心者説明会		初心者説明会	プライベートトレーニング	初心者説明会	プライベートトレーニング	初心者説明会	個別にご相談ください この時間帯は希望トレーナーへ	
20:00	初心者説明会	プライベートトレーニング	初心者説明会	プライベートトレーニング	初心者説明会		初心者説明会	プライベートトレーニング	初心者説明会		初心者説明会		
21:00	ビギナー	プライベートトレーニング	ビギナー	プライベートトレーニング	ビギナー	プライベートトレーニング	ビギナー	プライベートトレーニング	ビギナー	プライベートトレーニング	ビギナー		21:00 CLOSE
	オリジナル		オリジナル		オリジナル		オリジナル		オリジナル		オリジナル		
22:00	オリジナル		オリジナル		オリジナル		オリジナル		オリジナル		オリジナル		
23:00													
	23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		

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)

※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。
- プライベートトレーニング** ★担当トレーナーを指名し、時間を指定してトレーニング指導を受けられる有料プログラムです。定期的な同じトレーナーの指導を希望される方へおすすめ。