SENDAI SUNPLAZA GYM SCHEDULE

	[月] MON		[火] TUE		[水] WED		[木] THU		[金] FRI		[土] SAT		[日] SUN	
	9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN	
	無料	有料	無料	有料	無料	有料	無料	有料	無料	有料	無料	有料	無料	有料
9:00	初心者説明会	加圧サイクル&プライベートトレーニング	初心者説明会	加圧サイクル&プライベートトレーニング	初心者説明会	加圧サイクル&プライベートトレーニング	初心者説明会	加圧サイクル&プライベートトレーニング	初心者説明会	加圧サイクル&プライベートトレーニング	初心者説明会	加圧サイクル&プライベートトレーニング	初心者説明会	加圧サイクル&プライベートトレーニング
10:00	ビギナー①･②オリジナル	加圧サイクル&プライベートトレーニング	ビギナー①･②オリジナル	加圧サイクル&プライベートトレーニング	ビギナー①･②オリジナル	加圧サイクル&プライベートトレーニング	ビギナー①･②オリジナル	加圧サイクル&プライベートトレーニング	ビギナー①･②オリジナル	加圧サイクル&プライベートトレーニング	ビギナー①･②オリジナル	加圧サイクル&プライベートトレーニング	ビギナー①･②オリジナル	加圧サイクル&プライベートトレーニング
10:30	ビギナー③･④オリジナル		ビギナー③･④オリジナル		ビギナー③･④オリジナル		ビギナー③･④オリジナル		ビギナー③･④オリジナル		ビギナー③･④オリジナル		ビギナー③･④オリジナル	
11:00	初心者説明会	加圧サイクル&プライベートトレーニング	初心者説明会	加圧サイクル&プライベートトレーニング	初心者説明会	加圧サイクル&プライベートトレーニング	初心者説明会	加圧サイクル&プライベートトレーニング	初心者説明会	加圧サイクル&プライベートトレーニング	初心者説明会	加圧サイクル&プライベートトレーニング	初心者説明会	加圧サイクル&プライベートトレーニング
12:00	ビギナー①･②オリジナル	加圧サイクル&プライベートトレーニング	ビギナー①･②オリジナル	加圧サイクル&プライベートトレーニング	ビギナー①･②オリジナル	加圧サイクル&プライベートトレーニング	ビギナー①･②オリジナル	加圧サイクル&プライベートトレーニング	ビギナー①･②オリジナル	加圧サイクル&プライベートトレーニング	ビギナー①･②オリジナル	加圧サイクル&プライベートトレーニング	ビギナー①･②オリジナル	加圧サイクル&プライベートトレーニング
12:30	ビギナー③･④オリジナル		ビギナー③･④オリジナル		ビギナー③･④オリジナル		ビギナー③･④オリジナル		ビギナー③･④オリジナル		ビギナー③･④オリジナル		ビギナー③･④オリジナル	
13:00	初心者説明会	加圧サイクル&プライベートトレーニング	初心者説明会	加圧サイクル&プライベートトレーニング	初心者説明会	加圧サイクル&プライベートトレーニング	初心者説明会	加圧サイクル&プライベートトレーニング	初心者説明会	加圧サイクル&プライベートトレーニング	初心者説明会	加圧サイクル&プライベートトレーニング	初心者説明会	加圧サイクル&プライベートトレーニング
14:00	ビギナー①･②オリジナル	加圧サイクル&プライベートトレーニング	ビギナー①･②オリジナル	加圧サイクル&プライベートトレーニング	ビギナー①･②オリジナル	加圧サイクル&プライベートトレーニング	ビギナー①･②オリジナル	加圧サイクル&プライベートトレーニング	ビギナー①･②オリジナル	加圧サイクル&プライベートトレーニング	ビギナー①･②オリジナル	加圧サイクル&プライベートトレーニング	ビギナー①･②オリジナル	加圧サイクル&プライベートトレーニング
14:30	ビギナー③･④オリジナル		ビギナー③･④オリジナル		ビギナー③･④オリジナル		ビギナー③･④オリジナル		ビギナー③･④オリジナル		ビギナー③･④オリジナル		ビギナー③･④オリジナル	
15:00	初心者説明会	加圧サイクル&プライベートトレーニング	初心者説明会	加圧サイクル&プライベートトレーニング	初心者説明会	加圧サイクル&プライベートトレーニング	初心者説明会	加圧サイクル&プライベートトレーニング	初心者説明会	加圧サイクル&プライベートトレーニング	初心者説明会	加圧サイクル&プライベートトレーニング	初心者説明会	加圧サイクル&プライベートトレーニング
16:00	ビギナー①･②オリジナル	加圧サイクル&プライベートトレーニング	ビギナー①･②オリジナル	加圧サイクル&プライベートトレーニング	ビギナー①･②オリジナル	加圧サイクル&プライベートトレーニング	ビギナー①･②オリジナル	加圧サイクル&プライベートトレーニング	ビギナー①･②オリジナル	加圧サイクル&プライベートトレーニング	ビギナー①･②オリジナル	加圧サイクル&プライベートトレーニング	ビギナー①･②オリジナル	加圧サイクル&プライベートトレーニング
16:30	ビギナー③･④オリジナル		ビギナー③･④オリジナル		ビギナー③･④オリジナル		ビギナー③･④オリジナル		ビギナー③･④オリジナル		ビギナー③･④オリジナル		ビギナー③･④オリジナル	
17:00	初心者説明会	加圧サイクル&プライベートトレーニング	初心者説明会	加圧サイクル&プライベートトレーニング	初心者説明会	加圧サイクル&プライベートトレーニング	初心者説明会	加圧サイクル&プライベートトレーニング	初心者説明会	加圧サイクル&プライベートトレーニング	初心者説明会	加圧サイクル&プライベートトレーニング	初心者説明会	加圧サイクル&プライベートトレーニング
18:00	ビギナー①･②オリジナル	加圧サイクル&プライベートトレーニング	ビギナー①･②オリジナル	加圧サイクル&プライベートトレーニング	ビギナー①･②オリジナル	加圧サイクル&プライベートトレーニング	ビギナー①･②オリジナル	加圧サイクル&プライベートトレーニング	ビギナー①･②オリジナル	加圧サイクル&プライベートトレーニング	ビギナー①･②オリジナル	加圧サイクル&プライベートトレーニング	ビギナー①･②オリジナル	加圧サイクル&プライベートトレーニング
18:30	ビギナー③･④オリジナル		ビギナー③･④オリジナル		ビギナー③･④オリジナル		ビギナー③･④オリジナル		ビギナー③･④オリジナル		ビギナー③･④オリジナル		ビギナー③･④オリジナル	
19:00	初心者説明会	加圧サイクル&プライベートトレーニング	初心者説明会	加圧サイクル&プライベートトレーニング	初心者説明会	加圧サイクル&プライベートトレーニング	初心者説明会	加圧サイクル&プライベートトレーニング	初心者説明会	加圧サイクル&プライベートトレーニング	初心者説明会	加圧サイクル&プライベートトレーニング	初心者説明会	加圧サイクル&プライベートトレーニング
20:00	ビギナー①･②オリジナル	加圧サイクル&プライベートトレーニング	ビギナー①･②オリジナル	加圧サイクル&プライベートトレーニング	ビギナー①･②オリジナル	加圧サイクル&プライベートトレーニング	ビギナー①･②オリジナル	加圧サイクル&プライベートトレーニング	ビギナー①･②オリジナル	加圧サイクル&プライベートトレーニング	ビギナー①･②オリジナル	加圧サイクル&プライベートトレーニング	21:00CLOSE	
20:30	ビギナー③･④オリジナル		ビギナー③･④オリジナル		ビギナー③･④オリジナル		ビギナー③･④オリジナル		ビギナー③･④オリジナル		ビギナー③･④オリジナル			
21:00	初心者説明会	加圧サイクル&プライベートトレーニング	初心者説明会	加圧サイクル&プライベートトレーニング	初心者説明会	加圧サイクル&プライベートトレーニング	初心者説明会	加圧サイクル&プライベートトレーニング	初心者説明会	加圧サイクル&プライベートトレーニング	初心者説明会	加圧サイクル&プライベートトレーニング	営業時間のお知らせ 月～金曜日 9:00～23:00 土曜日 9:00～23:00 日曜日・祝日 9:00～21:00 毎月第2曜日休館日 （祝日の場合は祝日時間で営業）	
22:00														
23:00	23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE			

※スケジュールは、都合により変更する場合が御座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。
ﾋﾞｷﾞﾅｰ①･②･③･④ ｵﾘｼﾞﾅﾙ	★初心者説明会終了者の方を対象に、全4段階のステップに分けてご指導、アドバイスを行う時間です。
加圧ｻｲｸﾙ＆ ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ	★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。 定期的に同じトレーナーの指導を希望される方へおすすめ。