



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日						
	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN								
7:00	<p>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、予めご了承ください。</p> <p>また、参加者がいらっしゃらなかった場合は別のサポート対応も可能です。</p> <p>ご希望の方はスタッフにご相談ください。</p>							7:00					
8:00													8:00
9:00												9:00 OPEN	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	初心者説明会	10:00					
11:00	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	ビギナーサポート	11:00					
12:00	ビギナーサポート	ビギナーサポート	ビギナーサポート	ビギナーサポート	ビギナーサポート	ビギナーサポート	初心者説明会	12:00					
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	ビギナーサポート	13:00					
14:00	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	初心者説明会	14:00					
15:00	ビギナーサポート	ビギナーサポート	ビギナーサポート	ビギナーサポート	ビギナーサポート	ビギナーサポート	ビギナーサポート	15:00					
16:00	ビギナーサポート	ビギナーサポート	ビギナーサポート	ビギナーサポート	ビギナーサポート	ビギナーサポート	初心者説明会	16:00					
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	ビギナーサポート	17:00					
18:00	ビギナーサポート	ビギナーサポート	ビギナーサポート	ビギナーサポート	ビギナーサポート	ビギナーサポート		18:00					
19:00	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		19:00					
20:00	ビギナーサポート	ビギナーサポート	ビギナーサポート	ビギナーサポート	ビギナーサポート	ビギナーサポート	20:00 CLOSE	20:00					
21:00	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			21:00				
22:00						* 休館日は毎月第3月曜日となります。 銀座東京店をご利用いただけます。 (第3月曜が祝日の場合は祝日営業となります。)		22:00					
23:00	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:00 CLOSE		23:00					

【無料サポート】

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させていただく時間で

ビギナーサポート ★初心者説明会終了者の方を対象に、個別メニューの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。

【有料サポート】 ※要予約：担当トレーナー、もしくはフロントスタッフにご相談ください。お電話でのご予約も可能です。

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プログラムです。

加圧サイクル ☆米国FDA認可デバイス「KAATSU CYCLE」を使用し、適切に血流を制限した状態で行うトレーニングが受けられるプログラムです。