

初心者説明会・ビギナーサポート・オリジナルサポート スケジュール

2018.7～

	月(MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)	土(SAT)	日(SUN)	
8:00								8:00
	8:00～ オリジナルサポート	8:00～ 初心者説明会	8:00～ ビギナーサポート	8:00～ オリジナルサポート	8:00～ オリジナルサポート			
9:00								9:00
10:00								10:00
10:30								11:30
12:00	10:30～ 初心者説明会	10:30～ オリジナルサポート	10:30～ 初心者説明会	10:30～ 初心者説明会	10:30～ ビギナーサポート	10:30～ 初心者説明会	10:30～ 初心者説明会	12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30	13:00～ ビギナーサポート	13:00～ 初心者説明会	13:00～ オリジナルサポート	13:00～ ビギナーサポート	13:00～ 初心者説明会	13:00～ オリジナルサポート	13:00～ ビギナーサポート	13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00	14:30～ 初心者説明会	14:30～ ビギナーサポート	14:30～ 初心者説明会	14:30～ 初心者説明会	14:30～ オリジナルサポート	14:30～ 初心者説明会	14:30～ 初心者説明会	15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30	16:00～ ビギナーサポート	16:00～ オリジナルサポート	16:00～ 初心者説明会	16:00～ ビギナーサポート	16:00～ オリジナルサポート	16:00～ 初心者説明会	16:00～ ビギナーサポート	16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30	18:00～ オリジナルサポート	18:00～ 初心者説明会	18:00～ ビギナーサポート	18:00～ 初心者説明会	18:00～ オリジナルサポート	18:00～ 初心者説明会	18:00～ 初心者説明会	18:30
19:00								19:00
19:30	19:00～ 初心者説明会	19:00～ ビギナーサポート	19:00～ 初心者説明会	19:00～ オリジナルサポート	19:00～ 初心者説明会	19:00～ 初心者説明会	19:00～ 初心者説明会	19:30
20:00								20:00
20:30	20:00～ 初心者説明会	20:00～ 初心者説明会	20:00～ 初心者説明会	20:00～ ビギナーサポート	20:00～ 初心者説明会	20:00～ オリジナルサポート	20:00～ オリジナルサポート	20:30
21:00								21:00
21:30	21:00～ 初心者説明会	21:00～ オリジナルサポート	21:00～ 初心者説明会	21:00～ 初心者説明会	21:00～ ビギナーサポート	21:00～ 初心者説明会	21:00～ ビギナーサポート	21:30
22:00								22:00
22:30	22:00～ オリジナルサポート	22:00～ 初心者説明会	22:00～ ビギナーサポート	22:00～ 初心者説明会	22:00～ 初心者説明会	22:00～ 初心者説明会		22:30
23:00							閉館	23:00
23:30	23:00～ ビギナーサポート	23:00～ 初心者説明会	23:00～ オリジナルサポート	23:00～ 初心者説明会	23:00～ ビギナーサポート	23:00～ ビギナーサポート		23:30
0:00								0:00
0:30								0:30

初心者説明会…1～6回までの方対象。トレーニングの基本知識やフォーム、栄養などを指導致します。
 ビギナーサポート…7回目(説明会修了後)～30回目までのサポート。メニュー更新やフォームチェックなど行います。
 オリジナルサポート…31回目～100回目までのサポート。主にメニュー更新や相談等行います。これが終われば自立したトレーニングが出来るようになります。

※第2・祝日以外の月曜日は17時OPENの為、18時からのオリジナルサポートからとなります。
 ※ビギナーサポート・オリジナルサポートの時間帯で初心者説明会参加希望の方はスタッフまでお申し出下さい。