



# HACHIOJI TOKYO

## 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 OPEN	
9:00	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				無料	有料
10:00		プライベート トレーニング		プライベート トレーニング		プライベート トレーニング		プライベート トレーニング		プライベート トレーニング		プライベート トレーニング		
11:00	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	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	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	プライベート トレーニング
12:00	ビギナー サポート	プライベート トレーニング	ビギナー サポート	プライベート トレーニング	ビギナー サポート	プライベート トレーニング	ビギナー サポート	プライベート トレーニング	ビギナー サポート	プライベート トレーニング	ビギナー サポート	プライベート トレーニング	ビギナー サポート	プライベート トレーニング
13:00	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	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	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	プライベート トレーニング
14:00	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	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	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	プライベート トレーニング
15:00	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	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	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	プライベート トレーニング
16:00	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	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	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	プライベート トレーニング
17:00	ビギナー サポート	プライベート トレーニング	ビギナー サポート	プライベート トレーニング	ビギナー サポート	プライベート トレーニング	ビギナー サポート	プライベート トレーニング	ビギナー サポート	プライベート トレーニング	ビギナー サポート	プライベート トレーニング	ビギナー サポート	プライベート トレーニング
18:00	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	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	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	プライベート トレーニング
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	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	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	プライベート トレーニング
20:00	ビギナー サポート	プライベート トレーニング	ビギナー サポート	プライベート トレーニング	ビギナー サポート	プライベート トレーニング	ビギナー サポート	プライベート トレーニング	ビギナー サポート	プライベート トレーニング	ビギナー サポート	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
21:00	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	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	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	プライベート トレーニング
22:00													営業時間のお知らせ 月～金曜日 7:00～23:30 土曜日 9:00～23:30 日曜日・祝日 9:00～20:00 毎月第3日曜日休館日	
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、トレーニングや栄養などフィットネスの基本をご案内させて頂く時間です。

ビギナーサポート

★初心者説明会を修了された方を対象に、お一人でトレーニングするのが不安な方にお集まり頂き、サポートさせて頂く時間です。

オリジナルサポート

★個別メニュー実施中の方を対象に、不明な点やメニュー変更などの疑問をおたずね頂き、サポートさせて頂く時間です。

プライベートトレーニング

★プライベートトレーナー資格を保有するトレーナーが、マンツーマンまたはグループでしっかり指導させて頂くプログラムです。(有料)