

	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	9:00 OPEN	9:00 OPEN	
7:00	有料スクールの行っていない時間帯はご利用可能です。 (スクールの30分前迄のご利用とさせていただきます) フロント脇の台帳にご利用時間・お名前のご記入をお願い致します。 準備運動や、ストレッチ等にご利用下さい。 尚、ジム備品の持ち出しはご遠慮ください。							7:00
8:00								8:00
9:00								9:00
10:00	9月は下記の日程で、格闘技スタジオの貸切利用がごさいます。 1週目: 2日(火)・4日(木)・5日(金)⇒13:30～15:30 2週目: 9日(火)・11日(木)・12日(金)⇒13:30～15:30 10日(水)⇒15:30～17:30 3週目: 16日(火)・18日(木)・19日(金)⇒13:30～15:30 17日(水)⇒15:30～17:30 4週目: 24日(水)・25日(木)⇒17:30～19:30 26日(金)⇒7:00～9:00 5週目: 29日(月)⇒17:30～19:30 30日(火)⇒7:00～9:00 別途、イベント使用で下記日程もご利用が出来ません。 誠に恐れ入りますがご理解、ご協力の程よろしくお願い致します。 9月3日(水): 16:00～17:30 9月7日(日): 13:30～17:00 9月15日(日): 13:30～17:00 9月28日(日): 15:00～18:00						NEW 幼児スクール bilma sports 9:30-10:30 「年少～年中コース」 10:30-11:30 「年長～小3コース」 11:30-12:30 「小4～」	10:00
								11:00
								12:00
							NEW 幼児スクール bilma sports 13:30-14:30 「年少～年中コース」 14:30-15:30 「年長～小3コース」	13:00
							有料スクール ストライプル 13:00-15:30 (自主練)	14:00
								15:00
17:00							有料スクール ストライプル 16:00-17:30 (通常)	16:00
								17:00
18:00	AACC 大塚キッズ 17:00～18:15				AACC 大塚キッズ 17:00～18:15	有料スクール	18:00	
19:00						有料スクール テコンドー 18:00-20:00 (ITFテコンドー)	エキサイティング ボクシング 18:15-19:25 鈴木 敏和	19:00
20:00	有料スクール	有料レッスン NEW エキサイティング ボクシング+α 20:10-21:30 鈴木 敏和 参加費:1,100円(税込)	有料スクール	有料スクール	有料スクール			20:00
21:00	ストライプル 20:30-22:00 (通常柔術クラス)		ストライプル 20:00-21:15 (通常クラス) 21:30-22:30 (初心者クラス)	ストライプル 20:00-21:45 (武術研究クラス)	ストライプル 20:30-22:00 奇数: 初心者 偶数: 総合格闘技		20:00 CLOSE	21:00
22:00								22:00
23:00	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE		23:00

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ご了承下さい。

※スタジオ参加につきまして
レッスン開始後10分以降のご入場、または器具を使用するレッスン(ヨガ、ステップ等)・15名を超えるレッスンは
安全性の面から開始後のご参加をご遠慮いただく場合があります。

初心者の方でも安心してご参加いただけます。

※毎月第2月曜日休館日

祝日のスケジュールに関しては掲示板をご確認下さい。

2025 年 9 月

日	月	火	水	木	金	土
31	1 20:00-22:30	2 13:30-15:30 16:30-18:30 20:00-21:40	3 16:00-17:30 19:30-22:30	4 13:30-15:30 19:30-22:15	5 13:30-15:30 20:00-22:30	6 13:00-20:30
7 9:00-17:00 18:00-19:35	8 休館日	9 13:30-15:30 16:30-18:30 20:00-21:40	10 15:30-17:30 19:30-22:30	11 13:30-15:30 19:30-22:15	12 13:30-15:30 20:00-22:30	13 13:00-20:30
14 9:00-13:00 18:00-19:35	15 13:30-17:00 19:30-22:30	16 13:30-15:30 16:30-18:30 20:00-21:40	17 15:30-17:30 19:30-22:30	18 13:30-15:30 19:30-22:30	19 13:30-15:30 20:00-22:30	20 13:00-20:30
21 9:00-13:00 18:00-19:35	22 20:00-22:30	23 16:30-18:30 20:00-21:40	24 17:30-22:30	25 17:30-22:15	26 7:00-9:00 16:30-18:30 20:00-22:30	27 13:00-20:30
28 9:00-13:00 15:00-19:35	29 17:30-19:30 20:00-22:30	30 7:00-9:00 16:30-18:30 20:00-21:40	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

上記の時間帯は貸切の為ご利用頂けません。