

|       | 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  | <div>有料スクールの行っていない時間帯はご利用可能です。<br/>(スクールの30分前迄のご利用とさせていただきます)<br/>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。<br/>準備運動や、ストレッチ等にご利用下さい。<br/>尚、ジム備品の持ち出しはご遠慮ください。</div>   |   |  |  |  |  |  | 7:00  |
| 8:00  |   |   |  |  |  |  |  | 8:00  |
| 9:00  |   |   |  |  |  |  |  | 9:00  |
|       |   |   |  |  |  |  |  |       |
| 10:00 |   |   |  |  |  | <div>NEW</div> <div>幼児スクール</div> <div>blima sports</div> <div>9:30-10:30<br/>「年少～年中コース」</div> <div>10:30-11:30<br/>「年長～小3コース」</div> <div>11:30-12:30<br/>「小4～」</div> | 10:00  |       |
| 11:00 | <div>1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。</div> <div>2週目: 5日(月)・8日(木)⇒17:30~19:30 6日(火)・7日(水)・9日(金)⇒7:00-9:00</div> <div>3週目: 13日(火)・14日(水)・16日(金)⇒7:00~9:00 15日(木)⇒17:30~19:30</div> <div>4週目: 19日(月)・22日(木)⇒17:30~19:30 20日(火)・21日(水)23日・(金)⇒7:00~9:00</div> |   |  |  |  |  |  | 11:00 |
| 12:00 |   |   |  |  |  |  |  | 12:00 |
|       |   |   |  |  |  |  |  |       |
|       |   |   |  |  |  |  |  |       |
| 13:00 |   |   |  |  |  | <div>NEW</div> <div>幼児スクール</div> <div>blima sports</div> <div>13:30-14:30<br/>「年少～年中コース」</div> <div>14:30-15:30<br/>「年長～小3コース」</div>                                 | <div>有料スクール</div> <div>ストライプル</div> <div>13:00-15:30<br/>(自主練)</div>         | 13:00 |
| 14:00 |   |   |  |  |  |  |  | 14:00 |
| 15:00 |   |   |  |  |  |  |  | 15:00 |
| 16:00 |   |   |  |  |  | <div>有料スクール</div> <div>ストライプル</div> <div>16:00-17:30<br/>(通常)</div>  |  | 16:00 |
| 17:00 |   | <div>AACC</div> <div>大塚キッズ</div> <div>17:00~18:15</div>   |  |  | <div>AACC</div> <div>大塚キッズ</div> <div>17:00~18:15</div>  |  |  | 17:00 |
| 18:00 |   |   |  |  |  | <div>有料スクール</div> <div>テクンドー</div> <div>18:00-20:00<br/>(ITFテクンドー)</div>   | <div>エキサイティング</div> <div>ボクシング</div> <div>18:15-19:25</div> <div>鈴木 敏和</div> | 18:00 |
| 19:00 |   |   |  |  |  |  |  | 19:00 |
| 20:00 | <div>有料スクール</div> <div>ストライプル</div> <div>20:30-22:00<br/>(通常柔術クラス)</div>  | <div>有料レッスン</div> <div>NEW</div> <div>エキサイティング</div> <div>ボクシング+α</div> <div>20:10-21:30</div> <div>鈴木 敏和</div> <div>参加費:1,650円(税込)</div> | <div>有料スクール</div> <div>ストライプル</div> <div>20:00-21:15<br/>(通常クラス)</div> <div>21:30-22:30<br/>(初心者クラス)</div> | <div>有料スクール</div> <div>ストライプル</div> <div>20:00-21:45<br/>(武術研究クラス)</div> | <div>有料スクール</div> <div>ストライプル</div> <div>20:30-22:00</div> <div>奇数: 初心者</div> <div>偶数: 総合格闘技</div> |  |  | 20:00 |
| 21:00 |   |   |  |  |  |  |  | 21:00 |
| 22:00 |   |   |  |  |  |  | <div>20:00 CLOSE</div>   | 22:00 |
| 23:00 | <div>23:00 CLOSE</div>  | <div>23:00 CLOSE</div>  | <div>23:00 CLOSE</div>   | <div>23:00 CLOSE</div>   | <div>23:00 CLOSE</div>   | <div>23:00 CLOSE</div>   |  | 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。

2026 年 1 月

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

上記の時間帯は貸切の為ご利用頂けません。