

	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	<p>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。</p>								
8:00									
9:00									
10:00									
10:00	<p>5月は下記の日程で、格闘技スタジオの貸切利用がございました。</p> <p>2週目：8日(木)⇒17:30~19:30 9日(金)⇒7:00~9:00                      3週目：13日(火)⇒7:00~9:00 14日(水)⇒17:30~19:30                      15日(木)⇒17:30~19:30 16日(金)⇒7:00~9:00                      4週目：20日(火)⇒7:00~9:00 21日(水)⇒17:30~19:30                      22日(木)⇒17:30~19:30 23日(金)⇒7:00~9:00</p> <p>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。</p> <p>5月4日(日) 12:30~15:00                      5月25日(日) 15:00~18:00</p>						NEW 幼児スクール	biima 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~」	
11:00									
12:00									
13:00									
13:00	<p>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。</p> <p>5月4日(日) 12:30~15:00                      5月25日(日) 15:00~18:00</p>						NEW 幼児スクール	有料スクール biima sports 13:30-14:30 「年少~年中コース」 14:30-15:30 「年長~小3コース」	ストライプル 13:00-15:30 (自主練)
14:00									
15:00									
16:00									
16:00		ACCA 大塚キッズ 16:00-17:00 キンダークラス (3歳~小学低学年) 17:00-18:00 キッズクラス (小学高学年)			ACCA 大塚キッズ 16:00-17:00 キンダークラス (3歳~小学低学年) 17:00-18:00 キッズクラス (小学高学年)	有料スクール	ストライプル 16:00-17:30 (通常)		
17:00									
18:00						有料スクール			
19:00						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		
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				
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		
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ください。

# 2026 年 5 月

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

上記の時間帯は貸切の為ご利用頂けません。