

	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 style="background-color: #90EE90; padding: 5px;">           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。         </div>							7:00
8:00								8:00
9:00								9:00
10:00	<div style="background-color: #FFB6C1; padding: 5px;">           7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す。   <b>1週目：1日(水)・2日(木)⇒17:30-19:30 3日(金) ⇒7:00-9:00</b>  <b>2週目：6日(月)・8日(水)9日(木) ⇒17:30-19:30 7日(火)・10日(金) ⇒7:00-9:00</b>  <b>3週目：14日(火)・17日(金)⇒7:00-9:00 15日(水)⇒17:30-19:30</b>  <b>4週目：21日(火)・24日(金)⇒7:00-9:00 22日(水)・23日(木)⇒17:30-19:30</b>             その他下記日程で、イベント開催のため貸切とさせていただきます   <b>7月20日(月・祝) 13:30~17:00</b>  <b>7月26日(日) 15:00~18:00</b> </div>						NEW 幼児スクール	10:00
11:00							11:00	
12:00							12:00	
13:00							13:00	
14:00						NEW 幼児スクール	有料スクール	14:00
15:00						<b>biima sports</b> 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)	15:00
16:00						有料スクール		16:00
17:00						ストライプル 16:00-17:30 (通常)		17:00
18:00						有料スクール		18:00
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	19:00
20:00	有料スクール	有料レッスン NEW	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)	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:1,650円(税込)	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 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。**

2026 年 7 月

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

上記の時間帯は貸切の為ご利用頂けません。