



SLVR BACK GYM

KICKBOXING&FITNESS&PERSONAL

スケジュール (2023.06~)

	月	火	水	木	金	土	日・祝		
	1F キックエリア								
10:15	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	10:15 10:15~10:55 筋トレシェイプ(TAKUYA)	フリータイム	フリータイム	10:15	
11:00	11:00~11:55 はじめてのピラティス (NISHI)		ビギナークラス (スー) 体	ビギナークラス (黒岡) 体	11:00	ビギナークラス (浦林) 体	キッズクラス (浦林) 体	ビギナークラス (浦林) 体	11:00
11:30					11:30				11:30
12:00	ビギナークラス (浦林) 体			12:00~12:55 フリークラス&スパarring (スー)	フリークラス&スパarring (黒岡)	12:00	フリータイム		12:00
12:30						12:30	フリークラス&スパarring (浦林)	12:00~13:55 フリークラス&スパarring (浦林)	12:30
13:00	フリークラス&スパarring (浦林)			ビギナークラス (スー) 体		13:00		ビギナークラス (浦林) 体	13:00
13:30						13:30			13:30
14:00				フリータイム	フリータイム	14:00		14:00~15:55 フリークラス&スパarring (浦林/手塚)	14:00
14:30						14:30		ビギナークラス (浦林) 体	14:30
15:00	フリータイム					15:00			15:00
15:30					15:30			15:30	
16:00			16:10~16:55 キッズあそびトレーニング (NAGANO)		16:00	フリータイム	16:00~16:55 レディースクラス (手塚) 体	16:00	
16:30					16:30			16:30	
17:00	17:00~17:50 キッズあそびトレーニング (GO)	17:00~18:00 キッズダンス(HIPHOP) (SATO)	17:00~18:00 キッズクラス (浦林) 体		17:00		17:00~17:25 筋トレシェイプ(UCHI)	17:00	
17:30				17:30~18:25 キッズクラス (黒岡) 体	17:30		ビギナークラス (浦林) 体	17:30	
18:00	フリータイム	フリータイム	フリータイム		18:00			18:00	
18:30	フリークラス&スパarring (浦林)	18:30~19:25 ビギナークラス (スー) 体	18:30~19:25 ビギナークラス (浦林) 体	18:30~19:25 ビギナークラス (黒岡) 体	18:30	18:30~19:25 フリークラス&スパarring (浦林)	フリータイム	18:30	
19:00					19:00			19:00	
19:30	19:30~20:55 ビギナークラス (浦林) 体	ビギナー&テクニック (スー)	19:30~20:55 フリークラス&スパarring (浦林)	ビギナー&テクニック (手塚)	19:30	ビギナークラス (浦林) 体		19:30	
20:00					20:00			20:00	
20:30					20:30	フリータイム		20:30	
21:00	フリークラス&スパarring (浦林)	フリークラス&スパarring (スー)	ビギナークラス (浦林) 体	フリークラス&スパarring (黒岡/手塚)	21:00	フリークラス&スパarring (浦林)		21:00	
21:30					21:30			21:30	
22:00	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	22:00	フリータイム		22:00	
22:30					22:30			22:30	
24:00					24:00			24:00	

体 体験可能なクラス レディース：女性限定 キッズ：小学生限定 2F はご自由に利用が可能です、パーソナルトレーニングを実施している場合がございます