



# SLVR BACK GYM

KICKBOXING&FITNESS&PERSONAL

スケジュール (2022.10~)

時	月		火		水		時	木		金		土		日・祝日		時
	1F	2F	1F	2F	1F	2F		1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	
9	フリータイム		フリータイム		フリータイム		9	フリータイム		フリータイム		フリータイム		フリータイム		9
10	フリータイム		フリータイム		フリータイム		10	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
11	はじめてピラティス		ビギナークラス (体)		ビギナークラス (体)		11	ビギナークラス (体)		ビギナークラス (体)		キッズクラス (体)		ビギナークラス (体)		11
12	5分休憩						12									12
13	フリークラス & スパーリング		フリークラス & スパーリング		フリークラス & スパーリング		13	フリークラス & スパーリング		フリークラス & スパーリング		フリータイム		フリークラス & スパーリング		13
14	フリータイム	パーソナルトレーニング	フリータイム	パーソナルトレーニング	フリータイム	パーソナルトレーニング	14	フリータイム	パーソナルトレーニング	フリータイム	パーソナルトレーニング	フリータイム	パーソナルトレーニング	フリータイム	パーソナルトレーニング	14
15	フリータイム		フリータイム		フリータイム		15	フリータイム		フリータイム		フリークラス & スパーリング		ビギナークラス (体)		15
16					16:10~キッズあそびトレーニング		16	フリータイム		フリータイム		5分休憩		レディースクラス (体)		16
17	キッズあそびトレーニング		キッズダンス [ヒップホップ]		キッズクラス (体)		17					5分休憩		筋トレシェイプ30		17
18	フリークラス & スパーリング						18			フリークラス & スパーリング		5分休憩		ビギナークラス (体)		18
19	ビギナークラス (体)		ビギナークラス (体)		ビギナークラス (体)		19	レディースクラス (体)		5分休憩						19
20	5分休憩		ビギナー&テクニククラス		フリークラス & スパーリング		20	5分休憩		ビギナークラス (体)				フリータイム		20
21	フリークラス & スパーリング		フリークラス & スパーリング		ビギナークラス (体)		21	フリークラス & スパーリング		フリークラス & スパーリング				フリータイム		21
22	ビギナークラス (体)				筋トレクラス		22							フリータイム		22
23	フリータイム		フリータイム		フリータイム		23	フリータイム		フリータイム						23

(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が、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