2025年7月スケジュール

	1日(火)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	ベーシック 川村	ストレッチ 谷川		
10:00	フリーウエイト 谷川	ストレッチ 川村		
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00	ビギナー 谷川	ストレッチ 川村		
16:00	ベーシック 川村	ストレッチ 谷川		
17:00				
18:00	ベーシック 川村			
19:00	有酸素 谷川	ストレッチ 川村		
20:00				
21:00				

	2日(水)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00				
10:00	ベーシック 新堂	ストレッチ 川村		
11:00	ビギナー 川村		ウエイト 谷川	
12:00				
13:00				
14:00				
15:00	ボクシング 新堂		ウエイト 川村	
16:00	有酸素 川村	ストレッチ 谷川		
17:00	フリーウエイト 谷川			
18:00	ベーシック 新堂			
19:00	ベーシック 川村			
20:00			ウエイト 谷川	
21:00				

	3日(木)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	有酸素 谷川	ストレッチ 川村		
10:00	ベーシック 川村	ストレッチ 谷川		
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00	フリーウエイト 谷川	ストレッチ 川村		
16:00	ベーシック 川村		ウエイト 谷川	
17:00				
18:00	ベーシック 川村			
19:00	ボクシング 川村			
20:00		Queenax 谷川		
21:00				

	4日(金)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	店舗メンテナンス日			
10:00				
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

	5日(土)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	ベーシック 川村	ストレッチ 谷川		
10:00	ボクシング 谷川	ストレッチ 川村		
11:00	ビギナー 川村		ウエイト 谷川	
12:00				
13:00				
14:00	ボクシング 川村	ストレッチ 谷川		
15:00	フリーウエイト 谷川	ストレッチ 川村		
16:00	ベーシック 谷川		ウエイト 川村	
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

	6日(日)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00	定休日			
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

	7日(月)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	ベーシック 北條			
10:00	ボクシング 北條	ストレッチ 谷川		
11:00	ビギナー 谷川		ウエイト 北條	
12:00				
13:00				
14:00	ボクシング 谷川	ストレッチ 北條		
15:00	フリーウエイト 北條	ストレッチ 谷川		
16:00	ベーシック 北條		ウエイト 谷川	
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

	8日(火)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	ベーシック 川村	ストレッチ 谷川		
10:00	フリーウエイト 谷川	ストレッチ 川村		
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00	ビギナー 谷川	ストレッチ 川村		
16:00	ベーシック 川村	ストレッチ 谷川		
17:00				
18:00	ベーシック 川村			
19:00	ストレッチ 川村			
20:00				
21:00				

	9日(水)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00				
10:00	ベーシック 谷川	ストレッチ 谷川		
11:00	ビギナー 谷川		ウエイト 川村	
12:00				
13:00				
14:00				
15:00	ベーシック 谷川			
16:00	有酸素 川村	ストレッチ 谷川		
17:00	フリーウエイト 川村			
18:00				
19:00	ベーシック 川村			
20:00			ウエイト 谷川	
21:00				

	10日(木)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	有酸素 谷川	ストレッチ 川村		
10:00	ベーシック 川村	ストレッチ 谷川		
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00	フリーウエイト 谷川	ストレッチ 川村		
16:00	ベーシック 川村			
17:00				
18:00	ベーシック 川村			
19:00				
20:00				
21:00				

	11日(金)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	ベーシック 谷川		ウエイト 川村	
10:00	ベーシック 川村	ストレッチ 谷川		
11:00				
12:00				
13:00				
14:00	ボクシング 川村	ストレッチ 谷川		
15:00	ベーシック 川村			
16:00				
17:00	フリーウエイト 川村	ストレッチ 谷川		
18:00	ベーシック 谷川	ストレッチ 川村		
19:00				
20:00				
21:00				

	12日(土)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	ベーシック 川村	ストレッチ 近藤		
10:00	ボクシング 川村	背骨コンディ 近藤		
11:00	ビギナー 近藤		ウエイト 川村	
12:00				
13:00				
14:00	ボクシング 川村	背骨コンディ 近藤		
15:00	フリーウエイト 川村			
16:00	ベーシック 川村			
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

	13日(日)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00	定休日			
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

	14日(月)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00				
10:00	ベーシック 原		ウエイト 谷川	
11:00	ボクシング 谷川	ストレッチ 原		
12:00				
13:00				
14:00	ビギナー 原	ストレッチ 谷川		
15:00	ストレッチ 原			
16:00				
17:00				
18:00	ベーシック 原		ウエイト 谷川	
19:00	ストレッチ 原			
20:00				
21:00				

	15日(火)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	ベーシック 川村	ストレッチ 谷川		
10:00	フリーウエイト 谷川	ストレッチ 川村		
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00	ビギナー 谷川	ストレッチ 川村		
16:00	ベーシック 川村	ストレッチ 谷川		
17:00				
18:00	ベーシック 川村			
19:00	ストレッチ 川村			
20:00				
21:00				

	16日(水)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00				
10:00	ベーシック 川村	ストレッチ 谷川		
11:00	ビギナー 谷川		ウエイト 川村	
12:00				
13:00				
14:00				
15:00	ベーシック 谷川			
16:00	有酸素 川村	ストレッチ 谷川		
17:00	フリーウエイト 川村			
18:00				
19:00	ベーシック 川村			
20:00			ウエイト 谷川	
21:00				

	17日(木)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	有酸素 谷川	ストレッチ 川村		
10:00	ベーシック 川村	ストレッチ 谷川		
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00	フリーウエイト 谷川	ストレッチ 川村		
16:00	ベーシック 川村		ウエイト 谷川	
17:00				
18:00	ベーシック 川村			
19:00	ボクシング 川村			
20:00		Queenax 谷川		
21:00				

	18日(金)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	ベーシック 谷川		ウエイト 川村	
10:00	ベーシック 川村	ストレッチ 谷川		
11:00				
12:00				
13:00				
14:00	ボクシング 川村	ストレッチ 谷川		
15:00	ベーシック 川村		ウエイト 谷川	
16:00				
17:00	フリーウエイト 川村	ストレッチ 谷川		
18:00	ベーシック 川村			
19:00				
20:00				
21:00				

	19日(土)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	ベーシック 川村			
10:00	ボクシング 谷川	ストレッチ 川村		
11:00	ビギナー 川村		ウエイト 谷川	
12:00				
13:00				
14:00	ボクシング 川村	ストレッチ 谷川		
15:00	フリーウエイト 谷川	ストレッチ 川村		
16:00	ベーシック 谷川		ウエイト 川村	
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

	20日(日)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00	定休日			
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

	21日(月)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00				
10:00	ベーシック 谷川		ウエイト 川村	
11:00	ボクシング 川村	ストレッチ 谷川		
12:00				
13:00				
14:00	ビギナー 川村	ストレッチ 谷川		
15:00	フリーウエイト 谷川	ストレッチ 川村		
16:00				
17:00				
18:00	ベーシック 川村		ウエイト 谷川	
19:00	フリーウエイト 川村			
20:00				
21:00				

	22日(火)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	ベーシック 川村	ストレッチ 谷川		
10:00	フリーウエイト 谷川	ストレッチ 川村		
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00	ビギナー 谷川	ストレッチ 川村		
16:00	ベーシック 川村	ストレッチ 谷川		
17:00				
18:00	ベーシック 川村			
19:00	有酸素 谷川	ストレッチ 川村		
20:00				
21:00				

	23日(水)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00				
10:00	ベーシック 谷川	ストレッチ 谷川		
11:00	ビギナー 谷川		ウエイト 川村	
12:00				
13:00				
14:00				
15:00	ベーシック 谷川			
16:00	有酸素 川村	ストレッチ 谷川		
17:00	フリーウエイト 川村			
18:00				
19:00	ベーシック 川村			
20:00			ウエイト 谷川	
21:00				

	24日(木)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	有酸素 谷川	ストレッチ 川村		
10:00	ベーシック 川村	ストレッチ 谷川		
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00	フリーウエイト 谷川	ストレッチ 川村		
16:00	ベーシック 川村		ウエイト 谷川	
17:00				
18:00	ベーシック 川村			
19:00	ボクシング 川村			
20:00		Queenax 谷川		
21:00				

	25日(金)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	ベーシック 谷川		ウエイト 川村	
10:00	ベーシック 川村	ストレッチ 谷川		
11:00				
12:00				
13:00				
14:00	ボクシング 川村	ストレッチ 谷川		
15:00	ベーシック 川村			
16:00				
17:00	フリーウエイト 川村	ストレッチ 谷川		
18:00	ベーシック 川村			
19:00				
20:00				
21:00				

	26日(土)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	ベーシック 川村	ストレッチ 北條		
10:00	ボクシング 北條	ストレッチ 川村		
11:00	ビギナー 川村		ウエイト 北條	
12:00				
13:00				
14:00	ボクシング 川村	ストレッチ 北條		
15:00	フリーウエイト 北條	ストレッチ 川村		
16:00	ベーシック 北條		ウエイト 川村	
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

	27日(日)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00	定休日			
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

	28日(月)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00				
10:00	ベーシック 谷川		ウエイト 川村	
11:00	ボクシング 川村	ストレッチ 谷川		
12:00				
13:00				
14:00	ビギナー 川村	ストレッチ 谷川		
15:00	フリーウエイト 谷川	ストレッチ 川村		
16:00				
17:00				
18:00	ベーシック 川村		ウエイト 谷川	
19:00	フリーウエイト 川村			
20:00				
21:00				

	29日(火)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	ベーシック 川村	ストレッチ 谷川		
10:00	フリーウエイト 谷川	ストレッチ 川村		
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00	ビギナー 谷川	ストレッチ 川村		
16:00	ベーシック 川村	ストレッチ 谷川		
17:00				
18:00	ベーシック 川村			
19:00	ストレッチ 川村			
20:00				
21:00				

	30日(水)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00				
10:00	ベーシック 川村	ストレッチ 谷川		
11:00	ビギナー 谷川		ウエイト 川村	
12:00				
13:00				
14:00				
15:00	ベーシック 谷川			
16:00	有酸素 川村	ストレッチ 谷川		
17:00	フリーウエイト 川村			
18:00				
19:00	ベーシック 川村			
20:00			ウエイト 谷川	
21:00				

	31日(木)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	ストレッチ 原			
10:00	ベーシック 原	ストレッチ 川村		
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00	フリーウエイト 川村	ストレッチ 原		
16:00	ベーシック 原		ウエイト 川村	
17:00				
18:00	ベーシック 原			
19:00	ストレッチ 原			
20:00		Queenax 川村		
21:00				