

# SAI-GYM タイムスケジュール

	第1部 9:00～15:00	第2部 15:30～23:00			
月	1F 10:00～15:00 パーソナルトレーニング			2F 19:00～20:00 キッズ運動クラス	1F 20:00～22:00 女性柔術クラス
		教 15:30～18:30 書道教室		教 19:00～21:00 英会話教室	1F 20:00～22:30 柔術クラス
火	10:00～15:00 パーソナルトレーニング			1F 19:00～20:30 総合格闘技クラス	1F 20:30～22:00 総合格闘技クラス
		教 16:30～22:00 大凜塾			
水	1F 11:00～12:30 レディースクラス		2F 17:30～18:30 キッズ総合クラス	1F 19:00～20:30 ストライキングクラス	1F 20:30～22:00 グラップリングクラス
木	1F 10:00～15:00 パーソナルトレーニング			2F 19:00～20:00 レディースクラス	1F 20:00～22:00 グラップリングクラス
金	1F 10:00～15:00 パーソナルトレーニング			2F 19:00～20:30 キッズ柔術クラス	2F 20:30～22:00 柔術クラス
				1F 19:00～20:00 レディースクラス	1F 20:00～22:00 ストライキングクラス
土日	教 10:00～12:30 (土or日) 大凜塾				1F 20:00～22:00 (土曜) フリークラス
	1F 9:00～12:00 (土or日) フリークラス				
	2F 11:00～12:00 (第2.4土) レディースクラス				

23:00  
閉館