

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				教 15:30～18:30 書道教室		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
火							1F 19:00～20:30 総合格闘技クラス	1F 20:00～22:30 柔術クラス
水					教 16:30～22:00 大凜塾			
	1F 11:00～12:30 ダイエットキッククラス		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 20:00～22:00 女性グラップリングクラス	
							1F 20:30～22:00 グラップリング/柔術クラス	
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							2F 19:00～20:30 キッズ柔術クラス	
					1F 19:00～20:00 ストライキングクラス		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) ダイエットキッククラス							

23:00
閉館