

# のあジム タイムテーブル

※2026年1月以降のスケジュールです。今後変更になる可能性もあります。

日 / sun	月 / mon	火 / tue	水 / wed	木 / thu	金 / fri	土 / sat
8:00~9:30 TOTALFIT クラス (Hyrox トレーニング) ※要予約						
10:00 オープン						10:00~12:00
	10:30~11:30 TOTALFIT クラス	10:30~11:30 TOTALFIT クラス	10:30~11:30 TOTALFIT クラス	10:30~11:30 TOTALFIT クラス	10:30~11:30 TOTALFIT クラス	オープンジム
	12:00~13:30 closed	12:00~13:30 closed	12:00~13:30 closed	12:00~13:30 closed	12:00~13:30 closed	12:00~18:30
		13:30~16:00		13:30~19:30		
	14:00~15:00 TOTALFIT キック	オープンジム	14:00~15:00 TOTALFIT キック	オープンジム	14:00~15:00 TOTALFIT キック	closed
	オープンジム		オープンジム		オープンジム	
			16:00~16:45 ダンスクラス (園児)			
	17:00~18:00 ピラティスクラス	17:00~18:00 ダンスクラス (小学生)	17:00~18:00 子ども英会話クラス		17:00~18:00 TOTALFIT キック	
	18:00~20:00 卓球クラス	18:00~18:45 英会話クラス	18:00~19:30 オープンジム	18:00~19:00 ダンスクラス (小学生高学年~中学生)	17:30~18:30 TOTALFIT クラス	18:00~19:00 オープンジム
		19:00~21:00		18:30~19:30 オープンジム	19:00~20:00	
19:30~20:30 TOTALFIT クラス		TOTALFIT キック	19:30~20:30 TOTALFIT クラス (English)	19:30~20:30 TOTALFIT クラス	ピラティスクラス	
					オープンジム	
21:00 クローズ						

※祝日は休みとなります。年末年始 (12/28~1/4) も休みとなります。夏季に夏休み期間が 10 日ほどあります (時期未定)。