



Class Schedule from June 2024

2024年6月～クラススケジュール



	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri		Sat	Sun
AM	CrossFit 7:30-8:30	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	AM	CrossFit 8:30-9:30	CrossFit 8:30-9:30
	CrossFit 9:00-10:00						CrossFit 9:45-10:45	CrossFit 9:45-10:45
	CLOSE						CrossFit 11:00-12:00	Foundation 11:00-12:00
PM	OPEN GYM 17:00-21:00	CrossFit 18:00-19:00	CrossFit 18:00-19:00	CrossFit 18:00-19:00	CrossFit 18:00-19:00	PM	OPEN GYM 16:00-18:00	CLOSE
		Foundation 19:15-20:15	CrossFit 19:15-20:15	CrossFit 19:15-20:15	CrossFit 19:15-20:15		Foundation 18:00-19:00	
		CrossFit 20:30-21:30	CrossFit 20:30-21:30	Foundation 20:30-21:30	CrossFit 20:30-21:30		CrossFit 19:00-20:00	
CrossFit		毎日メニューが変わり、全身を鍛えるCrossFitメニューを行う通常のクラスとなります。主に心肺機能向上運動、自重運動、加重運動(重りを扱う)の3種類の運動を織り交ぜたメニューとなります。						
Foundation(基礎クラス)		CrossFitクラスにて行う基本動作の習得やCrossFitメニューに慣れていくクラスとなります。						
OPEN GYM		ジム内の設備を自由にお使い頂けます。自主トレなどにご利用ください。※コーチの指導は行いません						