

TESSAI GYMタイムスケジュール

			月	火	水	木	金	土	日	
										9:00 OPEN
9:15	～	10:00								9:15-10:00 初級
10:00	～	12:00								10:00-12:00 フリー
12:00	～	13:00								12:00-13:00 親子
			16:00 OPEN				16:00 OPEN			
16:00	～	17:15	フリー				フリー シニアクラス			
17:15	～	18:30	17:15-18:30 KIDS				17:15-18:30 KIDS			
18:30	～	19:30	フリー				フリー			
					19:30 OPEN					
19:30	～	20:10	19:30-20:10							
			初級	初級	サーキット	サーキット	フィジカル	サーキット		
20:10	～	21:00	フリー	20:10-20:50 マスパ	フリー					
21:00	～	21:30	21:00-21:30							
			フィジカル	サーキット	ミット	初級	ミット	マスパ		
21:30	～	22:00	フリー							
										22時 CLOSE

フリーの時間もトレーナーが指導しますので初心者でも大丈夫！

・ミットクラス
ミットをバンバン叩いて気持ち良く運動！

・サーキットクラス
何十種類ものトレーニングメニューを短時間で！

・フィジカルクラス
筋量アップで痩せやすい体を作る！

・スパークラス
強くなりたければマスパークラスで実践練習！