

TESSAI GYMタイムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
9:15 ~ 10:00							9:00 OPEN 9:15-10:00 初級
10:00 ~ 12:00							10:00-12:00 フリー
12:00 ~ 13:00			16:00 OPEN				12:00-13:00 親子
16:00 ~ 17:15		フリー		16:00 OPEN フリー シニアクラス			・ミットクラス ミットをバンバン叩いて気持ち良く運動！
17:15 ~ 18:30	17:15-18:30 KIDS			17:15-18:30 KIDS			・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！
18:30 ~ 19:30	フリー		19:30 OPEN フリー		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	18:00 OPEN 18:00-19:00 親子	・フィジカルクラス 筋量アップで痩せやすい体を作る！
19:30 ~ 20:10							・スパークラス 強くなりたければマススパークラスで実践練習！
20:10 ~ 21:00	フリー	20:10-20:50 マススパー					
21:00 ~ 21:30	フィジカル	サーキット	ミット	初級	ミット	マススパー	
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スパークラスで実践練習！