

TESSAI GARAGEタイムスケジュール

月 火 水 木 金 土 日

| セルフトレーニング | | | | | | |
|-----------|-----------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | サーキット | | スタンダード | | | |
| ~10:00 | | | | | | |
| 11:00 | スタンダード | | | | スタンダード | |
| 12:00 | | スタンダード | | ミット | | 親子 |
| 13:00 | フィジカル | | | | | |
| 14:00 | | | | | マススパー | |
| 15:00 | | | | | | スタンダード |
| 16:00 | | | | | | |
| 17:00 | | キッズ | | キッズ | | サーキット |
| 18:00 | | | | | | |
| 19:00 | | スタンダード | | フィジカル | | |
| 20:00 | | | | | | |
| 21:00 | | サーキット | | スタンダード | | |
| 22:00～ | セルフトレーニング | | | | | |

- クラス時間(一般)
- 親子クラス・キッズクラス
- トレーナー在館(指導あり)
- セルフトレーニング(トレーナー不在)