

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						
～10:00		サーキット		スタンダード			
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						マスパ	
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)