



# Class Schedule from September 2025

2025年9月～クラススケジュール



	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri		Sat	Sun
AM	CrossFit 7:30-8:30					AM	CrossFit 8:00-9:00	
								CrossFit 8:30-9:30
	CrossFit 9:00-10:00			CLOSE			CrossFit 9:30-10:30	CrossFit 9:45-10:45
		CLOSE	CLOSE		CLOSE			
	CLOSE					CrossFit 11:00-12:00	CrossFit 11:00-12:00	
PM							CLOSE	
	OPEN GYM 17:00-18:00			OPEN GYM 17:00-18:00			OPEN GYM 17:00-18:00	ほぐしヨガ 17:30-18:30 ※第4週目のみ開催
	Foundation 18:00-19:00	CrossFit 18:00-19:00	CrossFit 18:00-19:00	CrossFit 18:00-19:00	CrossFit 18:00-19:00		Foundation 18:00-19:00	
		Foundation 19:15-20:15	CrossFit 19:15-20:15	CrossFit 19:15-20:15	CrossFit 19:15-20:15	CrossFit 19:15-20:15	サタデー パンチクラブ 19:00-20:00	
	CrossFit 20:30-21:30	CrossFit 20:30-21:30	CrossFit 20:30-21:30	Foundation 20:30-21:30	CrossFit 20:30-21:30			

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。運動習慣を少しずつつけたい方や、最初から CrossFitクラスへの参加が不安な方におすすめとなります。
ほぐしヨガ	自分の身体を観察するように内観しながら呼吸を丁寧に深めていく、優しいほぐしのヨガクラスです。柔軟性向上や心身のリラックスにもおすすめです。
サタデー・パンチクラブ	様々な自重トレーニングに、ミット打ちやサンドバッグを混ぜたワークアウトクラスです。現役格闘家コーチがパンチの打ち方も基礎から指導していきます。
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