True Fitness
Wellness lifestyle

WEEKLY SCHEDULE

# 週間スケジュール 2026年7月〜

SUPPORTED BY

山田整形外科

- **健康・痛み改善クラス** 30分
- **メタボ改善・ダイエットクラス** 30分
- **HYROX CLASS** 60分・新規開講・最新サーキットトレーニング

| 時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:45 | OPEN | | | | | | 定休日 |
| 10:00-10:30 | 健康＋痛み改善 | 健康＋痛み改善 | 健康＋痛み改善 | 健康＋痛み改善 | 健康＋痛み改善 | 健康＋痛み改善 | |
| 10:30-11:00 | メタボ改善 | メタボ改善 | メタボ改善 | メタボ改善 | メタボ改善 | メタボ改善 | |
| 11:00-11:15 | | | | | | | |
| 11:15-11:45 | 健康＋痛み改善 | 健康＋痛み改善 | 健康＋痛み改善 | 健康＋痛み改善 | 健康＋痛み改善 | 健康＋痛み改善 | |
| 11:45-12:15 | メタボ改善 | メタボ改善 | メタボ改善 | メタボ改善 | メタボ改善 | メタボ改善 | |
| 12:15-12:30 | | | | | | | |
| 12:30-13:00 | 健康＋痛み改善 | 健康＋痛み改善 | 健康＋痛み改善 | 健康＋痛み改善 | 健康＋痛み改善 | HYROX 12:30-13:30 | |
| 13:00-13:30 | メタボ改善 | メタボ改善 | メタボ改善 | HYROX 13:00-14:00 | メタボ改善 | | |
| 13:30 | CLOSE | CLOSE | CLOSE | | CLOSE | CLOSE | |
| 14:00-16:00 | | | | CLOSE | | | |
| 16:00 | OPEN | OPEN | OPEN | | OPEN | | |
| 16:15-16:45 | 健康＋痛み改善 | 健康＋痛み改善 | 健康＋痛み改善 | | 健康＋痛み改善 | | |
| 16:45-17:15 | メタボ改善 | メタボ改善 | メタボ改善 | | メタボ改善 | | |
| 17:15-17:30 | | | | | | | |
| 17:30-18:00 | 健康＋痛み改善 | 健康＋痛み改善 | 健康＋痛み改善 | | 健康＋痛み改善 | | |
| 18:00-18:30 | メタボ改善 | メタボ改善 | メタボ改善 | | メタボ改善 | | |
| 18:30-18:45 | | | | | | | |
| 18:45-19:15 | 健康＋痛み改善 | 健康＋痛み改善 | 健康＋痛み改善 | | 健康＋痛み改善 | | |
| 19:15-19:45 | メタボ改善 | HYROX 19:15-20:15 | メタボ改善 | | メタボ改善 | | |
| 20:00 | CLOSE | | CLOSE | | CLOSE | | |

🎟 **1回のチケットで、どのクラスにもご参加いただけます。** 1日2クラスまで利用可（例：健康＋痛み改善とメタボ改善を2チケットで連続受講）。