

【週間スケジュール】 フィリアボクシングジム松原天美

※クラス（会長の特訓・エンジョイ・ジュニア・エクササイズ・キッズ）は5週目お休み※

	月	火	水	木	金	土	日
営業時間	12:00～22:00	12:00～22:00	11:00～22:00		12:00～22:00	12:00～22:00	12:00～18:00
営業時間（祝日）	12:00～21:00	12:00～21:00	11:00～21:00		12:00～21:00	12:00～21:00	12:00～18:00
11:00			LFT [レディーファーストタイム] 女性優先時間11:00～12:00 【一般利用可】				
12:00							
13:00							
13:30							フリータイム 12:00～14:00
14:00	フリータイム 12:00～15:00	フリータイム 12:00～15:00	フリータイム 12:00～15:00		フリータイム 12:00～15:00	フリータイム 12:00～15:00	
14:30							自主練習時間 14:00～15:00
15:00							
15:30							
16:00	自主練習時間 15:00～17:00 ※高校生以下利用不可 【保護者同伴の場合を除く】	自主練習時間 15:00～17:00 ※高校生以下利用不可 【保護者同伴の場合を除く】	自主練習時間 15:00～17:00 ※高校生以下利用不可 【保護者同伴の場合を除く】		自主練習時間 15:00～17:00 ※高校生以下利用不可 【保護者同伴の場合を除く】	自主練習時間 15:00～16:30	
16:30						地域清掃活動 16:00～16:20	
17:00 最終入館時間（日）						キッズクラス 16:30～18:00 【一般利用可】 （自主練）	フリータイム 15:00～18:00
17:30			フリータイム 17:00～18:00				
18:00 デイ会員利用可能時間		小中学生優先時間 17:00～19:00 【一般利用可】			小中学生優先時間 17:00～19:00 【一般利用可】		
18:30							
19:00 小中学生利用可能時間 ※ジュニアクラス・保護者同伴の場合を除く	フリータイム 17:00～20:00		ジュニア小中学生クラス 18:00～19:30 【一般利用可】 （自主練）				
19:30		フリータイム 19:00～20:00			フリータイム 19:00～20:00		
20:00 最終入館時間（祝日）							
20:30	会長の特訓クラス 20:00～21:00 【一般利用可】 （自主練）	エンジョイクラス 20:00～21:00 【一般利用可】 （自主練）			エクササイズクラス 20:00～21:10 ★キック（第2・第4） 【一般利用可】（自主練）	フリータイム 18:00～22:00	
21:00 最終入館時間			フリータイム 19:30～22:00				
21:30	フリータイム 21:00～22:00	フリータイム 21:00～22:00			フリータイム 21:00～22:00		
22:00							

【週間スケジュール】 フィリアボクシングジム堺泉北

※クラス（ジュニア・エクササイズ・キッズ・ベーシックトレーニング）は5週目お休み※ 【ヨガクラスは祝日休み】

	月	火	水	木	金	土	日
営業時間	11:00～23:00	11:00～23:00	11:00～22:00		11:00～23:00	11:00～23:00	12:00～18:00
営業時間（祝日）	11:00～22:00	11:00～22:00	11:00～22:00		11:00～22:00	11:00～22:00	12:00～18:00
10:00	ヨガクラス 10:00～10:45						
11:00							エクササイズクラス 11:00～12:10 ※一般利用不可※ *12:00～入館可能
11:30							
12:00							
12:30							
13:00	フリータイム 11:00～15:00	フリータイム 11:00～15:00	フリータイム 11:00～15:00		フリータイム 11:00～15:00	フリータイム 11:00～15:00	フリータイム 12:00～14:00
13:30							
14:00							
14:30							ベーシックトレーニング クラス 14:00～15:30 【一般利用可】 （自主練）
15:00							
15:30	自主練習時間 15:00～17:00 ※高校生以下利用不可 【保護者同伴の場合を除く】	自主練習時間 15:00～17:00 ※高校生以下利用不可 【保護者同伴の場合を除く】	自主練習時間 15:00～17:00 ※高校生以下利用不可 【保護者同伴の場合を除く】		自主練習時間 15:00～17:00 ※高校生以下利用不可 【保護者同伴の場合を除く】	自主練習時間 15:00～16:30	
16:00						地域清掃活動 16:00～16:20	
16:30						キッズクラス 16:30～18:00 【一般利用可】 （自主練）	フリータイム 15:30～18:00
17:00 最終入館時間（日）				定休日			
17:30		フリータイム 17:00～18:00					
18:00 デイ会員利用可能時間		ジュニア小中学生クラス 18:00～19:30 【一般利用可】 （自主練）	小中学生優先時間 17:00～19:00 【一般利用可】		小中学生優先時間 17:00～19:00 【一般利用可】		
18:30							
19:00 小中学生利用可能時間 ※ジュニアクラス・保護者同伴の場合を除く							
19:30			フリータイム 19:00～20:00				
20:00			エクササイズクラス 20:00～21:10 ★キック（第2・第4） 【一般利用可】（自主練）				
20:30							
21:00 最終入館時間（水・祝）							
21:30		フリータイム 19:30～23:00	フリータイム 21:00～22:00		フリータイム 19:00～23:00	フリータイム 18:00～23:00	
22:00 最終入館時間							
22:30							
23:00							