

Tokyo Spine Box Class Schedule(2024/4/1~)

	M	T	W	Th	F	Sa	Su
AM	CrossFit Max 10人 6:30-7:30	CrossFit Max 10人 6:30-7:30	CrossFit Max 10人 6:30-7:30	CrossFit Max 10人 6:30-7:30	CrossFit Max 10人 6:30-7:30		
	CrossFit Max 10人 7:30-8:30	CrossFit Max 10人 7:30-8:30	CrossFit Max 10人 7:30-8:30	CrossFit Max 10人 7:30-8:30	CrossFit Max 10人 7:30-8:30	CrossFit Max 10人 7:30-8:30	CrossFit Max 10人 7:30-8:30
	CrossFit Max 10人 9:00-10:00	CrossFit Max 10人 9:00-10:00	CrossFit Max 10人 9:00-10:00	CrossFit Max 10人 9:00-10:00	CrossFit Max 10人 9:00-10:00	CrossFit Max 10人 9:00-10:00	CrossFit Max 10人 9:00-10:00
	OPEN GYM 10:00-12:00	OPEN GYM 10:00-12:00	OPEN GYM 10:00-12:00	OPEN GYM 10:00-12:00	OPEN GYM 10:00-12:00		CrossFit Max 10人 10:30-11:30
PM	CrossFit Max 10人 12:00-13:00	CrossFit Max 10人 12:00-13:00	CrossFit Max 10人 12:00-13:00	CrossFit Max 10人 12:00-13:00	CrossFit Max 10人 12:00-13:00	CrossFit Max 10人 11:45-12:45	Foundation Max 8人 11:45-12:45 ※最終週のみ IGNITE YOGA
						OPEN GYM 12:45~13:30	
	OPEN GYM 13:00-15:30	OPEN GYM 13:00-15:30	OPEN GYM 13:00-15:30	OPEN GYM 13:00-15:30	OPEN GYM 13:00-15:30		
	CrossFit Max 10人 15:30-16:30	CrossFit Max 10人 15:30-16:30	CrossFit Max 10人 15:30-16:30	Foundation Max 8人 15:30-16:30	CrossFit Max 10人 15:30-16:30		
	CrossFit Max 10人 17:15-18:15	CrossFit Max 10人 17:15-18:15	CrossFit Max 10人 17:15-18:15	CrossFit Max 10人 17:15-18:15	CrossFit Max 10人 17:15-18:15		
	Foundation Max 8人 18:30-19:30	CrossFit Max 10人 18:30-19:30	CrossFit Max 10人 18:30-19:30	CrossFit Max 10人 18:30-19:30	CrossFit Max 10人 18:30-19:30	Foundation Max 8人 18:30-19:30	
	CrossFit Max 10人 19:45-20:45	Foundation Max 8人 19:45-20:45	CrossFit Max 10人 19:45-20:45	CrossFit Max 10人 19:45-20:45	CrossFit Max 10人 19:45-20:45	CrossFit Max 10人 19:45-20:45	
CrossFit Max 10人 21:00-22:00	CrossFit Max 10人 21:00-22:00	CrossFit Max 10人 21:00-22:00	CrossFit Max 10人 21:00-22:00	CrossFit Max 10人 21:00-22:00	CrossFit Max 10人 21:00-22:00		
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。						
Foundation	☆ビギナー向け☆ 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。						
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						