Tokyo Spine Box Class Schedule(2025/4/16~)

	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	Ultimate Burn Max 12人 7:30-8:30	CrossFit Max 10人 7:30-8:30	CrossFit Max 10人 7:30-8:30	CrossFit Max 12人 7:30-8:30	CrossFit Max 12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 12人 9:00-10:00	CrossFit Max 12人 9:00-10:00
	OPEN GYM 10:30-11:30 Max3人	OPEN GYM 10:30-11:30 Max3人	OPEN GYM 10:30-11:30 Max3人	OPEN GYM 10:30-11:30 Max3人	OPEN GYM 10:30-11:30 Max3人	CrossFit Max 12人 10:30-11:30	CrossFit Max 12人 10:30-11:30
						CrossFit Max 12人 11:45-12:45	Foundation Max 8人 11:45-12:45 **※最終週のみ** **IGNITE YOGA**
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		
						OPEN GYM 12:45~13:30	
	OPEN GYM 13:15-14:15 Max3人	OPEN GYM 13:15-14:15 Max3人	OPEN GYM 13:15-14:15 Max3人	OPEN GYM 13:15-14:15 Max3人	OPEN GYM 13:15-14:15 Max3人		
	OPEN GYM 14:15-15:15 Max3人	OPEN GYM 14:15-15:15 Max3人	OPEN GYM 14:15-15:15 Max3人	OPEN GYM 14:15-15:15 Max3人	OPEN GYM 14:15-15:15 Max3人		
	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	Ultimate Burn Max 12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	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 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。
Ultimate Burn	バーベルを使わずに「上半身」「下半身」「体幹」の全身を鍛えていくトータル約40分間動き続ける脂肪燃焼クラスです。
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