

# Tokyo Spine Box Class Schedule(11/1~)

TIME	M	T	W	Th	F	Sa	Su
6:00							
6:15							
6:30							
6:45	CrossFit Max 10人	CrossFit Max 10人	CrossFit Max 10人	CrossFit Max 10人	CrossFit Max 10人		
7:00	6:30-7:30	6:30-7:30	6:30-7:30	6:30-7:30	6:30-7:30		
7:15							
7:30							
7:45	CrossFit Max 10人	CrossFit Max 10人	CrossFit Max 10人	CrossFit Max 10人	CrossFit Max 10人	CrossFit Max 10人	CrossFit Max 10人
8:00	7:30-8:30	7:30-8:30	7:30-8:30	7:30-8:30	7:30-8:30	7:30-8:30	7:30-8:30
8:15							
8:30							
8:45							
9:00							
9:15	CrossFit Max 10人	CrossFit Max 10人	Foundation Max 8人	CrossFit Max 10人	CrossFit Max 10人	CrossFit Max 10人	CrossFit Max 10人
9:30	9:00-10:00	9:00-10:00	9:00-10:00	9:00-10:00	9:00-10:00	9:00-10:00	9:00-10:00 ※第4週のみ IGNITE YOGA
9:45							
10:00							
10:15							
10:30	OPEN GYM 10:00-11:15	OPEN GYM 10:00-11:15	OPEN GYM 10:00-11:15	OPEN GYM 10:00-11:15	OPEN GYM 10:00-11:15		
10:45						CrossFit Max 10人	CrossFit Max 10人
11:00						10:30-11:30	10:30-11:30
11:15							
11:30	CrossFit Max 10人	CrossFit Max 10人	CrossFit Max 10人	CrossFit Max 10人	CrossFit Max 10人		
11:45	11:15-12:15	11:15-12:15	11:15-12:15	11:15-12:15	11:15-12:15		
12:00						CrossFit Max 10人	Foundation Max 8人
12:15-15:30	OPEN GYM 12:15-15:30	OPEN GYM 12:15-15:30	OPEN GYM 12:15-15:30	OPEN GYM 12:15-15:30	OPEN GYM 12:15-15:30	11:45-12:45	11:45-12:45
15:45						OPEN GYM 12:45~13:30	
16:00	CrossFit Max 10人	CrossFit Max 10人	CrossFit Max 10人	Foundation Max 8人	CrossFit Max 10人		
16:15	15:30-16:30	15:30-16:30	15:30-16:30	15:30-16:30	15:30-16:30		
16:30							
16:45							
17:00							
17:15							
17:30	CrossFit Max 10人	CrossFit Max 10人	CrossFit Max 10人	CrossFit Max 10人	CrossFit Max 10人		
17:45	17:15-18:15	17:15-18:15	17:15-18:15	17:15-18:15	17:15-18:15		
18:00							
18:15							
18:30							
18:45	Foundation Max 8人	CrossFit Max 10人	CrossFit Max 10人	CrossFit Max 10人	Foundation Max 8人		
19:00	18:30-19:30	18:30-19:30	18:30-19:30	18:30-19:30	18:30-19:30		
19:15							
19:30							
19:45							
20:00	CrossFit Max 10人	Foundation Max 8人	CrossFit Max 10人	CrossFit Max 10人	CrossFit Max 10人		
20:15	19:45-20:45	19:45-20:45	19:45-20:45	19:45-20:45	19:45-20:45		
20:30							
20:45							
21:00							
21:15	CrossFit Max 10人	CrossFit Max 10人	CrossFit Max 10人	CrossFit Max 10人	CrossFit Max 10人		
21:30	21:00-22:00	21:00-22:00	21:00-22:00	21:00-22:00	21:00-22:00		
21:45							
22:00							
<b>CrossFit</b>	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。						
<b>Foundation</b>	☆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。						
<b>OPEN GYM</b>	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						