

<7/3~7/31のスケジュール>

スタジオは7/6（水）より開始。キッズコースは7/11（火）より開始。スタジオ含め全てのプログラムは予約不要。

は、フリー利用時間（スタッフ不在）

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日・祝日
7:00~							
10:00	フィットネスボクシング	【スタジオ】 フィットネスキックボクシング 10:30-11:15		レディースタイム 10:00-11:30	フィットネスボクシング	フィットネスボクシング	フィットネスボクシング
10:30							
11:00		【スタジオ】 フィットネスキックボクシング 11:20-12:05					
11:30							
12:00							
12:30	フィットネスボクシング			フィットネスボクシング			
13:00						【スタジオ】 リズムボクシング 13:00-13:30 【スタジオ】 ラテンエクササイズ 13:35-14:05 【スタジオ】 筋トレ&ストレッチ 13:35-14:05	フィットネスボクシング
13:30							
14:00							
14:30							
15:00						フィットネスボクシング	スペシャルレッスン (月1回)
15:30							
16:00							
16:30							
17:00		キッズコース 17:00-18:00			キッズコース 17:00-18:00		
17:30	レディースタイム 17:30-19:00	フィットネスボクシング		【スタジオ】 リズムボクシング 19:30-20:00 【スタジオ】 リズムキックボクシング 20:05-20:35 【スタジオ】 筋トレ&ストレッチ 20:40-21:10	フィットネスボクシング		
18:00							
18:30							
19:00							
19:30	【スタジオ】 フィットネスキックボクシング 19:30-20:15						
20:00	【スタジオ】 フィットネスキックボクシング 20:20-21:05						
20:30							
21:00	フィットネスボクシング			フィットネスボクシング			
21:30							
22:00	閉店						