

<2月のスケジュール>

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
6:00~							
10:00	フィットネス ボクシング&キック 10:00-14:00	BURNING FITBOX 10:00-14:00	フィットネス ボクシング&キック 10:00-14:00	BURNING FITBOX 10:00-14:00	フィットネス ボクシング&キック 10:00-14:00	BURNING FITBOX 10:00-14:00	フィットネスボクシング&キック 10:00-12:00
10:30							リズムフィット 10:45-11:15
11:00		リズムボクシング 12:15-12:45			グループボクシング: ディフェンス 12:15-12:35	レディースキック 11:00-11:20	リズムキックボクシング 11:20-11:50
11:30							
12:00							
12:30							
13:00						フィットネスボクシング&キック 13:00-17:00	フィットネスボクシング&キック 13:00-17:00
13:30						ZUMBA 13:30-14:00	FAT BURNING 14:05-14:25
14:00						エアロビクス 14:05-14:35	
14:30						ZUMBA 14:40-15:10	
15:00							
15:30							
16:00						FAT BURNING 16:00-16:20	グループボクシング:ディフェンス 16:00-16:30
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	フィットネスボクシング&キック 17:30-22:00			フィットネスボクシング&キック 17:30-22:00			
18:00		フィットネスボクシング&キック 18:00-22:00			フィットネスボクシング&キック 18:00-22:00		
18:30	FAT BURNING 18:30-18:50	レディースキック 18:30-18:50		グループボクシング:オフェンス 18:30-18:50	FAT BURNING 18:30-18:50		
19:00							
19:30		ピラティス じくじくベアック 19:30-20:15			リズムボクシング 19:30-20:00		
20:00	美BODYエクササイズ 20:05-20:25	FAT BURNING 20:25-20:45		FAT BURNING 20:05-20:25	リズムキックボクシング 20:05-20:35	美BODYエクササイズ 20:05-20:25	
20:30		ピラティス バーンアップ&ストレッチ 20:25-21:10			ファンクショナルストレッチ 20:40-21:10		
21:00							
21:30							
22:00	閉店						

は、フリー利用時間（スタッフ不在）

- ・ピラティスは、45分×2本です。基本的にお一人様1本とします。（枠が空いていれば2本参加可能）
- ・キッズコースが増えました。振替もできるようになりました。
- ・2/3（土）15:30-19:30は、能登震災チャリティキッズイベント「パンチでおにたいじ」を実施しますのでトレーニング不可になります。
- ・2/5（月）より、代表的なお悩み部位としてあげられる、お尻、二の腕、お腹周りを重点的に鍛えるグループ筋トレ「美BODYエクササイズ」が始まります。
- ・2/7（水）19:30-21:00に、プロボクシング元世界1位の船井龍一トレーナーのスペシャルレッスンをを行います。※参加費1,100円（税込）
- ・2/17（土）17:00-22:00に新年会を実施します。会員さんはどなたでも参加可能です。