

<3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	フィットネス ボクシング&キック 10:00-14:00		フィットネス ボクシング&キック 10:00-14:00	フィットネス ボクシング&キック 10:00-14:00	フィットネスボクシング&キック 10:00-12:00	フィットネスボクシング&キック 10:00-12:00
10:30							
11:00	BURNING FITBOX 10:00-14:00	リズムムボクシング 12:15-12:45		BURNING FITBOX 10:00-14:00	BURNING FITBOX 10:00-14:00	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	
14:00						エアロピクス 14:05-14:35	FAT BURNING 14:05-14:25
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 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 18:30-18:50	FAT BURNING 18:30-18:50		
19:00							
19:30							
20:00	美BODYエクササイズ 20:05-20:35	FAT BURNING 20:25-20:45	ピラティス じくじくベアッシュ 19:30-20:15	FAT BURNING 20:05-20:25	リズムムボクシング 19:30-20:00	美BODYエクササイズ 20:05-20:35	
20:30			ピラティス バーンアップ&ストレッチ 20:25-21:10	リズムキックボクシング 20:05-20:35	リズムムボクシング 20:05-20:35		
21:00				ファンクショナル&ストレッチ 20:40-21:10			
21:30							
22:00	閉店						

は、フリー利用時間（スタッフ不在）

- ・ 3/13（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ボクシングレッスンをを行います。
※参加費1,100円（税込）。ボクシング技術を向上させたい方向けになります。
- ・ 3/17（日）10:45-11:45は、初心者向けランニングレッスンをを行います。
※クラブ周辺を軽くランニングしますので、走りやすい外履きでお越しください。
※誰でも参加可能です。雨の時は通常のスタジオレッスンをを行います。
- ・ 3/30（土）のスタジオレッスンは45分のスペシャル版です。（13:30-ZUMBA、14:25-リズムボクシング）
- ・ ピラティス、ZUMBAは、1日2本あります。混雑時はお一人様1本までとします。（空いている時は2本参加可能）
- ・ 混雑時は、サンドバッグを最大3ラウンドまでとし、他の方にお譲りください。また、ストレッチは2階でお願いします。