

<4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						レディーズキック 11:00-11:20	リズムキックボクシング 11:20-11:50
11:30	BURNING FITBOX 10:00-14:00	BURNING FITBOX 10:00-14:00		BURNING FITBOX 10:00-14:00	BURNING FITBOX 10:00-14:00		
12:00		リズムボクシング 12:15-12:45					
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	レディーズキック 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 じくひベリック 19:30-20:15	FAT BURNING 20:05-20:25	リズムボクシング 19:30-20:00	美BODYエクササイズ 20:05-20:35	
20:30			ピラティス バーンツ&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）

- ・ 4/7（日）10:45-11:45に、「桜を見ながら走ろう！初心者向け花見ランニング」を行います。
※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。
- ・ 4/17（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。
- ・ 4/27（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）
- ・ 4/28（日）に、ネイバーフッドBBQ@木場公園を行います。
※ご参加される方は4/21（日）までに事前申込みをお願いします。（<https://forms.gle/azZHk1fxNMxb2u52A>）
- ・ 4/29（月・祝）に、人気のキックボクシングスタジオエクササイズ「KICK OUT」を行います。
- ・ 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。