

<6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~	フリー利用時間 (スタッフ不在)											
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	フリー利用時間 (スタッフ不在)	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						BURNING FITBOX 10:00-14:00	リズムボクシング 12:15-12:45	BURNING FITBOX 10:00-14:00	美BODY エクササイズ 12:15-12:40	BURNING FITBOX 10:00-14:00	【第1週・第3週】 10:15-11:00 KICK OUT (ゆったり) 11:10-11:55 KICK OUT (滝汗)	
11:00											レディースキック 11:00-11:20	【第2週・4週・5週】 10:45-11:15 リズムミット 11:20-11:50 リズムキックボクシング
11:30											フリー利用時間 (スタッフ不在)	フリー利用時間 (スタッフ不在)
12:00	フリー利用時間 (スタッフ不在)	フリー利用時間 (スタッフ不在)	フリー利用時間 (スタッフ不在)	フリー利用時間 (スタッフ不在)	フリー利用時間 (スタッフ不在)	フリー利用時間 (スタッフ不在)	フリー利用時間 (スタッフ不在)					
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 13:30-13:45					
14:00						エアロビクス 14:05-14:35						
14:30						ZUMBA 14:40-15:10	レディースキック 15:00-15:20					
15:00												
15:30	フリー利用時間 (スタッフ不在)	フリー利用時間 (スタッフ不在)	フリー利用時間 (スタッフ不在)	フリー利用時間 (スタッフ不在)	フリー利用時間 (スタッフ不在)							
16:00						FAT BURNING 16:00-16:15	グループボクシング (対人練習) 16:00-16:20					
16:30												
17:00		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	キッズコース 17:00-18:00							
18:00		フィットネスボクシング&キック 18:00-22:00		グループボクシング (対人練習) 18:00-18:20	フィットネスボクシング&キック 18:00-22:00							
18:30	FAT BURNING 18:45-19:00	レディースキック 18:40-19:00			FAT BURNING 18:45-19:00							
19:00												
19:30												
20:00	美BODYエクササイズ 20:05-20:30	FAT BURNING 20:05-20:20		FAT BURNING 20:05-20:20	リズム キックボクシング 20:05-20:35	美BODYエクササイズ 20:05-20:30						
20:30					ピラティス レックリベリック 19:30-20:00							
21:00	レディースキック 21:10-21:30				ファンクショナル ストレッチ 20:40-21:10							
21:30		FAT BURNING 21:15-21:30		FAT BURNING 21:15-21:30	FAT BURNING 21:15-21:30							
22:00	閉店											

・日曜日のスタジオは、週によってプログラムが変わります。

第1週・3週：10:15-11:00 KICKOUTゆったりコース、11:10-11:55 KICK OUT滝汗コース

第2週・4週・5週：10:45-11:15 リズムミット、11:20-11:50 リズムキックボクシング

・6/13 (木) にナイトランを開催します。雨の場合は通常のスタジオレッスンになります。

・6/14 (金) は、金田トレーナーのプロボクシングの試合をみんなで応援するため、夜は無人営業となります。

・6/19 (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。

・6/29 (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、KICK OUT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。