

<8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	BURNING FITBOX 10:00-14:00	美BODY エクササイズ 12:15-12:40	BURNING FITBOX 10:00-14:00	FAT BURNING 11:00-11:15	【第1週】 10:15-11:00 KICK OUT (ゆったり) 11:10-11:55 KICK OUT (滝汗)
11:00										リズムボクシング 12:15-12:45	【第2週-4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						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				
13:00						ZUMBA 13:30-14:00	FAT BURNING 13:30-13:45				
13:30						エアロピクス 14:05-14:35					
14:00						ZUMBA 14:40-15:10	レディースボクシング&筋トレ 14:30-15:00				
14:30											
15:00											
15:30											
16:00						レディースキック&筋トレ 16:00-16:30	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			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 18:00-22:00		フィットネスボクシング&キック 17:30-22:00	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					
18:00		レディースボクシング&筋トレ 18:30-19:00				FAT BURNING 18:45-19:00					
18:30	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	レディースキック 20:35-20:55				ファンクショナル ストレッチ 20:40-21:10	レディースボクシング 20:35-20:55					
21:00		FAT BURNING 21:15-21:30		FAT BURNING 21:15-21:30							
21:30	FAT BURNING 21:45-22:00					FAT BURNING 21:45-22:00					
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：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：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

・レディースプログラムが増えました。レディースキック・レディースボクシングはトレーナーにより内容が異なりますので、色々参加してみてください。

19(日)は深川神明宮例大祭のため無人営業です。代わりに13(火)を有人営業します。

・8/21(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)。誰でも参加可能です。

・8/31(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。