

<9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	10:15-11:00 KICK OUT (滝汗)
11:00										リズムボクシング 12:15-12:45	11:10-11:55 KICK OUT (鬼汗)
11:30											
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)				
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						エアロピクス 14:05-14:35					
14:30						ZUMBA 14:40-15:10	レディースボクシング&筋トレ 14:30-15:00				
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						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							フリー利用時間 (スタッフ不在)				
19:30							フリー利用時間 (スタッフ不在)				
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	リズムボクシング 19:30- 20:15	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	ピラティス リックリベリック 19:30- 20:15		リズムボクシング 19:30- 20:15	リズム キックボクシン グ20:05- 20:40	レディースボクシング 20:35-20:55					
21:00		ピラティス ベージュ&スト レッチ20:25- 21:10			ストレッチ 20:40-						
21:30	FAT BURNING 21:45-22:00	FAT BURNING 21:15-21:30		FAT BURNING 21:15-21:30		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、3週、5週：10:15-11:00 KICKOUT滝汗コース、11:10-11:55 KICK OUT鬼汗コース

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

※KICK OUTは中上級者向けのレッスンです。スタジオ初心者の方は、リズムボクシング、リズムキックボクシングにご参

・9/21 (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。

・9/25 (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行います。

※参加費1,100円(税込)。誰でも参加可能です。

・9/28 (土) は岩佐トレーナーがお休みのため、遠藤トレーナーのスタジオレッスンになります。45分のスペシャル版です

(13:30- リズムキックボクシング、14:25- エアロピクス)