

<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							
11:00						FAT BURNING 11:00-11:15	
11:30	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2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
12:00							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						FAT BURNING 13:30-13:45	FAT BURNING 13:30-13:45
14:00							
14:30						エアロビクス 14:05-14:35	レディースボクシング&筋トレ 14:30-15:00
15:00	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)	ZUMBA 14:40-15:10
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 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 18:45-19:00	レディースボクシング&筋トレ 18:30-19:00		レディースキック&筋トレ 18:30-19:00	グループボクシング (対人練習) 18:10-18:30		
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			
20:30	レディースキック 20:35-20:55			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		
21:00				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		
21:30	FAT BURNING 21:45-22:00	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滝汗コース、11:10-11:55 KICK OUT鬼汗コース

第2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

※4週のスタジオレッスンは、お休みになります。

※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加ください。

・10/12 (土) に開催予定の平成生まれ女子会は、10/19 (土) に変更となりました。参加者は10/5 (土) までに、スタッフにお伝えください

・10/26 (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)

・10/26 (土) 17:00-は、上村トレーナー送別会です。ジムにて飲食持ち込みでゆるく開催します。

送別会中は施設の利用はできませんので、お気をつけください。

・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。

・10/30 (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。