

<12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										【第1週、3週、5週】 10:15-11:00 KICK OUT (鬼汗) 11:10-11:55 KICK OUT (鬼汗)
11:00										
11:30		BURNING FITBOX 10:00-14:00		BURNING FITBOX 10:00-14:00	BURNING FITBOX 10:00-14:00					
12:00	グループボクシング 12:15-12:35	リズムボクシング 12:15-12:45		グループ エクササイズ 12:15-12:35	美BODY エクササイズ 12:15-12:30					
12:30						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)			
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						ZUMBA 13:30-14:00				
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						ZUMBA 14:40-15:10				
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 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					FAT BURNING 19:15-19:30	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)			
19:30		ピラティス レックリベリック 19:30-20:15		リズムボクシング 19:30-20:00						
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					
20:30	レディースキック パーソナル&ストレッチ 20:35-20:55	ピラティス パーソナル&ストレッチ 20:25-21:10		ファンクショナル ストレッチ 20:40-21:10	美BODYエクササイズ 20:05-20:30					
21:00		FAT BURNING 21:15-21:30		FAT BURNING 21:15-21:30	レディースボクシング 20:35-20:55					
21:30	FAT BURNING 21:45-22:00				FAT BURNING 21:45-22:00					
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加ください

・平日12:15-のレッスン内容を変更いたしました。月曜：グループボクシング（ディフェンスの練習）、火曜：リズムボクシング、

木曜：グループエクササイズ（ラダーや筋トレ、キックなど、みんなで楽しむエクササイズ）、金曜：美BODYエクササイズ

・12/8（土）は、ネイバーフッドクラブ忘年会です。12:00までは通常営業で、その後スパーリング大会→飲み会になります。

14:00-スパーリング大会@ネイバーフッドクラブ 17:00-飲み会@白河4丁目集会所（プラザ元加賀内）

・12/28（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。

・年末は12/29（日）まで。年始は1/4（土）スタートです。

※12/30（月）-1/3（金）までは大掃除&メンテナンスのため施設利用不可。