

<3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 | |
|-------|------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|----|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|----------------------|----------------------------|---------------------------------|
| | 1F | 2F | 1F | 2F | 1F | 2F | 1F | 2F | 1F | 2F | 1F | 2F | 1F | 2F |
| 6:00~ | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:30 | フィットネス ボクシング&キック 10:00-14:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:30 | | | フィットネス ボクシング&キック 10:00-14:00 | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | グループボクシング 12:15-12:35 | | | リズム キックボクシング 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | ピラティス 姿勢改善ストレッチ 13:00-13:30 | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | | | | | | | | | | | FAT BURNING 13:30-13:45 | ZUMBA 13:30-14:00 | FAT BURNING 13:30-13:45 | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | | レディース キック&筋トレ 14:30-15:00 |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | フリー利用時間 | | フリー利用時間 | | フリー利用時間 | | フリー利用時間 | | フリー利用時間 | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | FAT BURNING 18:45-19:00 | | フィットネス ボクシング&キック 18:00-22:00 | | レディース ボクシング&筋トレ 18:30-19:00 | | フィットネス ボクシング&キック 17:30-22:00 | | レディース キック&筋トレ 18:30-19:00 | グループボクシング 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 | | ピラティス じつりベシック 19:30-20:15 | | FAT BURNING 20:05-20:20 | リズム キックボクシング 20:05-20:35 | | FAT BURNING 19:15-19:30 | | | | |
| 20:30 | | レディースキック 20:35-20:55 | | ピラティス ベシック&ストレッチ 20:25-21:10 | | | | リズム キックボクシング 20:05-20:35 | | フィットネス ボクシング&キック 18:00-22:00 | 美BODY エクササイズ 20:05-20:30 | | | |
| 21:00 | | | FAT BURNING 21:15-21:30 | | | | | フィットネス ボクシング&キック 18:00-22:00 | | | 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 21:45-22:00 | | | | | |
| 22:00 | 閉店 | | | | | | | | | | | | | |

- ・3/5 (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ズスペシャルボクシングレッスンを開催します。
※どなたでも参加可。一人一人のレベルに合わせて指導してくれます。(参加料:1,000円)
- ・3/8 (土) 14:30-15:10 (1F)、15:10-16:00 (2F) は、撮影のため施設利用できません。
- ・3/20 (木) は祝日営業時間です。スタジオレッスンはございませんので、お気をつけください。
- ・3/24 (日) 10:45-11:45に初心者向けランニングイベントを開催します。桜が咲いていましたら桜並木を走ります。
※どなたでも参加可。運動靴でネイバーフッドクラブに集合。同時時間帯のスタジオレッスンはありません。(雨の場合はスタジオに変更)
- ・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 KICK OUT、11:10-11:55 KICK OUT ※10:15-と11:10-のレッスンのレベルは同じです。
第2週: 10:45-11:15 リズムボクシング、11:20-11:50 リズムキックボクシング
第4週: 10:45-11:45 ランニングイベント
- ・最終週の土曜日はスタジオレッスンは45分になります。13:30-14:15 ZUMBA、14:25-16:10 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。
※1本目に参加できなかった方は2本目必ず参加できます。
- ・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。