

<4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			フィットネス ボクシング&キック				フィットネス ボクシング&キック		フィットネス ボクシング&キック		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				シェイプアップ MMA 11:00-11:20							FAT BURNING 11:00-11:15		FAT BURNING 11:00-11:15	KICK OUT 10:15-11:00 11:10-11:55 ※祝日はレッスンなし
11:30			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	シェイプアップ MMA 12:15-12:35	フィットネス ボクシング&キック 10:00-14:00	美BODY エクササイズ 12:15-12:40				
12:00	レディース&初心者 グループボクシング 12:15-12:35			ピラティス 運動改善ストレッチ 12:15-12:45										
12:30														
13:00														
13:30											FAT BURNING 13:30-13:45	ZUMBA 13:30-14:00	FAT BURNING 13:30-13:45	
14:00												エアロビクス 14:05-14:35	フィットネス ボクシング&キック 13:00-17:00	ピラティス 運動改善ストレッチ 14:00-14:30
14:30												ZUMBA 14:40-15:10		レディースキック 14:35-14:55
15:00													レディース&初心者 グループボクシング 15:00-15:20	
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			シェイプアップ MMA 15:40-16:00		
16:00												レディース ボクシング 16:05-16:25		
16:30													中上級者 グループボクシング 16:30-16:50	
17:00														
17:30			キッズコース 17:00-18:00								キッズコース 17:00-18:00			
18:00			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 18:30-18:50			フィットネス ボクシング&キック 17:30-22:00		中上級者 グループボクシング 18:10-18:30					
18:30	レディース&初心者 グループボクシング 18:30-18:50						レディース キック 18:30-18:50	フィットネス ボクシング&キック 18:00-22:00						
19:00			レディース&初心者 グループボクシング 18:55-19:15				レディース&初心者 グループボクシング 18:55-19:15							
19:30	FAT BURNING 19:15-19:30			ピラティス リックベージング 19:30-20:15		【不定期開催】 船井龍一 スペシャル ボクシングレッスン 19:30-21:00		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	美BODY エクササイズ 20:05-20:30					
20:30	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 20:35-20:55		ピラティス ベージング&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					レディース&初心者 グループボクシング 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													
22:00	閉店													

- ・4/10 (木) 10時に、5/18 (日) の木場公園BBQ場の予約をインターネットで取ります。ご協力いただける方はスタッフにお伝えください。
- ・4/13 (日) は、会員さん3名がスパーリング大会に出場します。みんなで一緒に応援&打ち上げをしましょう！どなたでも参加可！
@新宿FACE 入場料2,000円 ※前田さん11:55予定、井上さん12:55予定、伊與田さん14:25予定
- ・4/24 (木) に初心者向けナイトランを開催します。19:30-20:00リズムキックボクシング、20:05-21:05初心者向けナイトラン
※どなたでも参加可。運動靴でネイバーフードクラブに集合。(雨の場合はスタジオに変更)
- ・4/29 (火) は祝日営業時間 (トレーナー常駐10時-12時,13時-17時) です。KICK OUTはございませんのでお気をつけください。
- ・新たに「レディース&初心者 グループボクシング」のレッスンが始まります。
※サンドバッグラッシュやちょっとした対人練習など、みんなで楽しくボクシングのイロハを学ぶレッスンです。
- ・グループエクササイズを「シェイプアップMMA」に変更しました。嵐士トレーナーによるMMAの要素を取り入れたエクササイズです。
※4月前半は嵐士トレーナーが不在のため、4/15 (火) よりスタートします。
- ・KICK OUTが毎週日曜日の午前中に受けれるようになりました。
- ・KICK OUT、ピラティス、ZUMBA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。
- ・最終週の土曜日はスタジオレッスンが45分になります。13:30-14:15 ZUMBA、14:25-16:10 リズムボクシング