

<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	
	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F
6:00~														
10:00														
10:30				シェイプアップ MMA 10:30-10:50				シェイプアップ MMA 10:30-10:50						
11:00	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					
11:30														
12:00		ピラティス 姿勢改善ストレッチ 12:12-12:45		美BODY エクササイズ 12:15-12:40				リズムボクシング 12:15-12:45		レディース&ピキ ナー グループボクシング 12:15-12:35				
12:30														
13:00														
13:30														
14:00														
14:30	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					
15:00														
15:30														
16:00														
16:30														
17:00														
17:30			キッズコース 17:00-18:00											
18:00	レディース&ピキ ナー グループボクシング 18:30-													
18:30	18:50 FAT BURNING 19:15-19:30		フィットネス ボクシング&キック 18:00-22:00	レディース キック&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	18:30 フィットネス ボクシング&キック 18:00-22:00					
19:00														
19:30				ピラティス 19:30-20:15				リズムボクシング 19:30-20:00						
20:00	フィットネス ボクシング&キック 17:30-22:00	美BODY エクササイズ 20:05-20:30	FAT BURNING 20:05-20:20	ピラティス 20:25-21:10			FAT BURNING 20:05-20:20	リズム キックボクシング 20:05-20:35		リズムボクシング 20:05- 20:35				
20:30		レディースキック 20:35-20:55						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											
21:30	FAT BURNING 21:30-21:45						FAT BURNING 21:15-21:30			FAT BURNING 21:30-21:45				
22:00	閉店													

- ・先月告知させていただいた通り、トレーナー常駐時間が変更になりました。(平日10:00-13:00、17:00-22:00)
- ・新たに高橋優トレーナーのリズムボクシングが毎週金曜日20:05-始まります。
- ・9/7(日)のKICK OUTは休講となります。ご不便をおかけいたしますが、何卒ご了承ください。
- ・9/15(月)、23(火)は祝日営業時間となります。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。
- ・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は45分になります。13:30-14:15 ZUMBA、14:25-15:10 リズムボクシング