

<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						
	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 10:00-13:00		フィットネス ボクシング&キック 10:00-13:00				フィットネス ボクシング&キック 10:00-13:00		フィットネス ボクシング&キック 10:00-13:00		フィットネス ボクシング&キック 10:00-17:00		フィットネス ボクシング&キック 10:00-17:00	KICK OUT 9:30-10:15 10:25-11:10					
10:30																			
11:00																			
11:30																			
12:00		ピラティス 筋膜リリースストレッチ 12:15-12:45		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&ピネーター グループボクシング 12:15-12:35									
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												エアビクス 14:05-14:35		レディース キック&筋トレ 14:00-14:30					
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			ZUMBA 14:40-15:10							
15:00																			
15:30																			
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30	フィットネス ボクシング&キック 17:00-22:00		キッズコース 17:00-18:00				フィットネス ボクシング&キック 17:00-22:00			キッズコース 17:00-18:00									
18:00																			
18:30	レディース&ピネーター ボクシング&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		レディース キック&筋トレ 18:30-19:00			美BODYエクササイズ 18:30-18:55		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						
19:00	FAT BURNING 19:15-19:30							レディースキック 19:00-19:20		FAT BURNING 19:15-19:30		フリー利用時間		フリー利用時間					
19:30								リズムボクシング 19:30-20:00				メカダンス 19:15-20:00							
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				エアビクス 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											
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																		

- ・好評につき、毎週金曜日19:15-メガダンスのレッスンを開催することになりました。ぜひご参加ください。※12/26(土)は都合により休講です。
- ・12/6(土)18:00-会員さん同士のスパーリング「ネイバーフッドマッチ」を開催します。皆様ぜひ見学にお越しください!18時-22時は施設利用不可。
- ・12/7(日)は「忘年会BBQ@木場公園」です。施設は終日フリー利用時間になります。(9:30-,10:25-のKICK OUTのみあります。)
- ・12/27(土)19:00-「井上尚弥選手の試合パブリックビューイング(会場:一期一会 よねさん)」を開催します。一緒にお酒を飲みながら観戦しましょう。
- ・12/27(土)17:00-ワックスがけを行うため利用不可となります。
- ・12/28(日)~1/4(日)はトレーナーが年末年始休暇となります。12/28(日)~30(火)はフリー利用OK、12/31~1/4はご利用いただけません。
- ・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、14:25-15:10 リズムボクシング
- ・SNS用に後ろ姿を撮らせていただくことがあります。ご協力いただけると嬉しいです!※撮影がご都合に合わない方は、遠慮なくお知らせください