

<1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 姿勢改善ストレッチ 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&ビギナー 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												エアロビクス 14:05-14:35		レディース キック&筋トレ 14:00-14:30		
14:30												ZUMBA 14:40-15:10				
15:00	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							
15:30																
16:00																
16:30											レディース&ビギナー ボクシング&キック 16:05-16:25		中上級者 グループボクシング 16:30-16:50			
17:00			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 17:00-22:00						フィットネス ボクシング&キック 17:00-22:00									
18:00																
18:30	レディース&ビギナー 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							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	FAT BURNING 19:15-19:30						リズムボクシング 19:30-20:00				メガダンス 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		エアロビクス 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															

- ・1/5（月）より通常営業を開始いたします。
- ・キッズコースのレッスン中は、1Fでのボクシングのご利用はできません。恐れ入りますが、ご理解のほどよろしくお願いたします。
- ・1階はセミパーソナル形式で、トレーナーが指導しています。2階からグローブをお持ちいただければ、トレーナーからお声がけします。
「どうすればいいかわからない」「初めてで不安」という時は、「何をしたらいいですか？」の一言で大丈夫です。
トレーナーが必ずサポートしますので、遠慮せず気軽に声をかけてください。トレーニング内容は、お一人おひとりに合わせて調整しますので、ご要望があればお伝えください。
- ・レッスン内容は、トレーナーの体調や運営上の都合により、急遽変更となる場合があります。
可能な限り事前にお知らせいたしますが、直前の変更となる場合もございますこと、あらかじめご理解いただけますと幸いです。
- ・フリー利用時間をご自由にご利用いただけますが、退館時には必ず電気・エアコン・タイマーを消し、施錠をお願いいたします。
特にタイマーの消し忘れは、地域住民の方へのご迷惑となる場合がありますので、十分ご注意ください。
- ・当ジムは、会員の皆さま同士・トレーナーとの良い関係性を大切にするコミュニティジムです。誰かが不快になる言動や、雰囲気損なう発言はお控えください。