

<2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								
12:30																							
13:00	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		FAT BURNING 13:30-13:45	ZUMBA 13:30-14:00	FAT BURNING 13:30-13:45	レディース キック&筋トレ 14:00-14:30									
13:30																							
14:00												エアロビクス 14:05-14:35											
14:30												ZUMBA 14:40-15:10											
15:00																							
15:30																							
16:00																				レディース&ピギナー ボクシング & キック 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											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			フリー利用時間	フリー利用時間
17:30																							
18:00																							
18:30	レディース&ピギナー 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	FAT BURNING 19:15-19:30			レディースキック 19:00-19:20	FAT BURNING 19:15-19:30	メガダンス 19:15-20:00																	
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		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		ピラティス 20:25-21:10		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 21:30-21:45																
22:00	閉店																						

- ・2/7（土）は岩佐トレーナーがお休みのため、エリカトレーナーのピラティスを行います。（13:30-14:15,14:35-15:20 ピラティス）
- ・2/15（日）はリンポートトレーナーがお休みのため、岩佐トレーナーが代行いたします。（9:30-10:15リズムボクシング、10:25-11:10リズムキックボクシング）
- ・2/27（金）のメガダンスは休講になります。
- ・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。
- ・フリー利用時間は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。