

<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														
10:30														
11:00														
11:30	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		FAT BURNING 11:20-11:35		FAT BURNING 11:20-11:35	
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														
14:00														
14:30														
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&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			フィットネス ボクシング＆キック 18:00-22:00	美BODYエクササイズ 18:30-18:55	レディース&ビギナー 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								リズムボクシング 19:30-20:00						フリー利用時間
20:00	美BODY エクササイズ 20:05-20:30		FAT BURNING 20:05-20:20	ピラティス 19:30-20:15			FAT BURNING 20:05-20:20	リズム キックボクシング 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						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）はリンボー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ひいたします。

・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、地域住民の方への迷惑となる場合がありますので、十分ご注意ください。