

<4月のスケジュール (清澄白河) >

| 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 | セミパーソナル ミット&トレーニング 10:00-13:00 | | セミパーソナル ミット&トレーニング 10:00-13:00 | | | | セミパーソナル ミット&トレーニング 10:00-13:00 | | セミパーソナル ミット&トレーニング 10:00-13:00 | | | | セミパーソナル ミット&トレーニング 10:00-17:00 ※4/19&16:30まで | KICK OUT 9:30-10:15 10:25-11:10 ※朝日はなし |
| 12:00 | | ピラティス 運動靴着脱ストレッチ 12:15-12:45 | | 美BODYエクササイズ 12:15-12:40 | | | リズムエクササイズ 12:15-12:45 | | グループボクシング 12:15-12:35 | | | | | |
| 12:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | レディースキック &筋トレ 14:00-14:30 |
| 14:30 | フリー利用時間 (スタッフ不在) | | フリー利用時間 (スタッフ不在) | | フリー利用時間 (スタッフ不在) | | フリー利用時間 (スタッフ不在) | | フリー利用時間 (スタッフ不在) | | | | みんなでワークアウト 14:35-14:50 | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | ZUMBA 14:40-15:10 | |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | みんなでワークアウト 15:20-15:35 | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | HIITトレーニング 16:30-16:45 | HIITトレーニング 16:30-16:45 |
| 17:00 | | | キッズコース 17:00-18:00 ※4週目はテスト | | | | | | キッズコース 17:00-18:00 ※4週目はテスト | | | | | |
| 17:30 | セミパーソナル ミット&トレーニング 17:00-22:00 | | セミパーソナル ミット&トレーニング 18:00-22:00 | | | | セミパーソナル ミット&トレーニング 17:00-22:00 | | セミパーソナル ミット&トレーニング 18:00-22:00 | | | | | |
| 18:30 | | | 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 | | レディースキック 18:30-19:00 | | | | レディースキック &筋トレ 18:30-19:00 | |
| 19:00 | みんなでワークアウト 18:55-19:10 | | みんなでワークアウト 19:05-19:25 | | | | 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 (スタッフ不在) | フリー利用時間 (スタッフ不在) |
| 19:30 | FAT BURNING 19:15-19:30 | | | | | | リズムエクササイズ 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 | | エアロビクス 20:05-20:35 | | | | | |
| 20:30 | | レディースキック 20:35-20:55 | | | | | リズム 20:05-20:35 | | | | | | | |
| 21:00 | FAT BURNING 21:00-21:15 | | FAT BURNING 21:00-21:15 | | | | ファンクショナル ストレッチ 20:40-21:10 | | FAT BURNING 21:00-21:15 | | | | | |
| 21:30 | みんなでワークアウト 21:20-21:35 | | みんなでワークアウト 21:20-21:35 | | | | | | みんなでワークアウト 21:20-21:35 | | | | | |
| 22:00 | 閉店 | | | | | | | | | | | | | |

- ・グループレッスンを増設しました。「HIITトレーニング」「みんなでワークアウト」「グループボクシング (実践コース)」「暗闇ボクシング」が新たにスタートしますので、ぜひお気軽にご参加ください。
- ・4/19 (日) は高橋優トレーナーの試合のため、トレーナー常駐時間は16:30までとなります。
- ・4/22 (水) 19:30-21:00は、元世界一位のプロボクサー船井龍一トレーナーの「特別グループボクシング (実践コース)」を実施します。ぜひご参加ください。※1,000円 (税込)
- ・4/29 (水) は祝日のため、終日フリー利用となります。
- ・土曜日の岩佐トレーナーは就職に伴い、4月第2週までで卒業となります。第3週は後任のMAiiトレーナーがZUMBAを担当します。(13:30-ZUMBA、14:25-ZUMBA) ※第4週は休講
- ・キッズレッスン中は、ボクシングのご利用ができませんのでご了承ください。
- ・「フィットネスボクシング&キック」は「ミット&トレーニング」に名称変更しました。時間内であれば予約不要で、セミパーソナル形式にて自由にご利用いただけます。「何をしたらいいかわからない」という方も、トレーナーがしっかりサポートいたしますので、どうぞお気軽にお声がけください。
- ・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変更となる場合がございます。
- ・フリー利用後は、消灯・エアコン・タイマーOFF・施錠にご協力をお願いいたします。特にタイマーの消し忘れにはご注意ください。