

6月 GLOVESレッスンスケジュール ※レッスン開始10分前にて受付締め切りいたします

2018/5/21

	月		水		木		金		土		日/祝	
	3F STUDIO	4F GYM	3F STUDIO	4F GYM	3F STUDIO	4F GYM	3F STUDIO	4F GYM	3F STUDIO	4F GYM	3F STUDIO	4F GYM
午前中	11:00-11:30 CardioBoxing			11:00-11:30 ボクシング レッスン		10:30-11:00 ボクシング レッスン	10:20-10:50 ストレッチ		11:15-11:45 Cardio Kick Boxing		11:10-11:40 GROUP WORKOUT CORE	
			11:45-12:15 Cardio kick Boxing		11:10-11:40 Cardio Boxing & Shape Boxing		11:00-11:45 Cardio Kick Boxing Long		12:15-13:00 Cardio Kick Boxing Long	12:00-12:30 ボクシングレッスン Brain Training シャドー&ミット	11:50-12:20 Cardio Kick Boxing	
午後		14:00-14:30 ボクシングレッスン		14:00-14:30 ボクシングレッスン		14:00-14:30 ボクシングレッスン		14:00-14:30 ボクシングレッスン				
	15:00-16:00 フリートレーニングタイム (トレーナー不在)									15:00-15:45 GROUP WORKOUT CORE		
	17:00-18:00 KIDSスクール		17:00-18:00 KIDSスクール		17:00-18:00 KIDSスクール ※振替							16:00-16:30 ボクシングレッスン Brain Training シャドー&ミット
									17:15-18:00 Cardio Boxing & Shape Boxing		18:00 CLOSE	
夜	20:00-20:30 GROUP WORKOUT CORE			19:50-20:20 ボクシングレッスン Brain Training シャドー&ミット	19:50-20:10 ストレッチ		19:40-20:20 Cardio Kick Boxing Long					
	20:30-21:00 Cardio kickBoxing with KARATE		20:30-21:00 Cardio Kick BOXING Muay Thai		20:15-21:00 Cardio Kick Boxing Long			20:30-21:00 ボクシングレッスン Brain Training シャドー&ミット	21:00CLOSE			

グループレッスンとなりますので3名以上で開講となります。予約状況などお気軽にお問合せください。

4階 BOXING GYMプログラム

【ボクシングレッスン】

初心者やボクシングを基本から学びたい人やレベルに合わせてのレッスン
ボクシングは基本が大切です。基本からしっかり覚えましょう。
コンビネーションから防御までレベルに合わせて学べるプログラムです。

【ボクシングレッスンBrain Trainingシャドー&ミット】

通称脳トレミット。葛西式コンビネーションを覚えてシャドーボクシングとミット打ちを連続して行うグループレッスン。

【KIDSスクール】

基本的なボクシングトレーニングを指導する小学生対象スクール

3階 STUDIOプログラム

【ストレッチ】 基本的な柔軟体操を始めとしたアスリートならではのトレーニング前の準備体操

【GROUP WORKOUTCORE】 器具を使わずに行う自重型筋力トレーニング

【Cardio Boxing】 最新鋭の照明演出と音楽でボクシングエクササイズ

【Cardio Kick Boxing】 最新鋭の照明演出と音楽でボクシングエクササイズ&キック 脂肪燃焼NO1

【Cardio Boxing & Shape Boxing】 サンドバックを使わずにシェイプアップ効果抜群のBoxingエクササイズ。女性にオススメのプログラム

Cardio Kick Boxing スペシャルプログラム

【KARATE】 空手を含んだプログラム 【Muscle】 筋トレを含んだプログラム

【Muay Thai】 ムエタイ出身のトレーナーによるプログラム