

10月度 レッスンスケジュール

		月	火	水	木	金	土	日/祝祭日
10:00-10:30	4F		休館日					
10:30-10:50	3F	ストレッチ		ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ		
11:00-11:45	4F	ボクシングレッスン (A)		ボクシングレッスン (A/B)	ボクシングレッスン(A)	ボクシングレッスン (A/B)		
11:15-11:35	3F	カーディオキック (菊)		シェイプミット (葛)		カーディオboxing(五)	ストレッチ	ストレッチ
11:15-12:00	4F						ボクシングレッスン (A)	ボクシングレッスン (A)
11:45-12:30	3F							
12:00-12:45	3F	体幹トレーニング (五)						
13:30-14:15	4F	ボクシングレッスン (A)		ボクシングレッスン (A)	ボクシングレッスン(A)	ボクシングレッスン (A)	ボクシングレッスン (A)	ボクシングレッスン (A)
14:30-15:15	3F				カーディオキック (五)			カーディオキック (内)
15:00-15:45	3F						シェイプミット (葛)	
15:30-16:15	4F	ボクシングレッスン (A)		ボクシングレッスン (A/B)	ボクシングレッスン(A)	ボクシングレッスン (A/B)		
16:00-16:45	4F						ボクシングレッスン (A/B)	
16:30-17:15	4F	KIDS (五)			KIDS (五)			
16:30-17:30	3F							カーディオboxing(内)
	3F							
17:00-18:00	4F							
	3F	カーディオキック(内)		カーディオキック (内)	シェイプミット (葛)		体幹トレーニング (葛)	/
18:15-19:00	4F	シャドー&ミット				シャドー&ミット		
	3F				カーディオキック (内)		カーディオキック (内)	
19:15-20:00	4F	ボクシングレッスン (A)		ボクシングレッスン (A)		ボクシングレッスン (A)		
	3F		カーディオキック(内)		カーディオboxing(内)			
20:00-21:00	4F							

【ボクシングレッスンA】 初心者、女性、ボクシングを基本から学びたい人向け 初級コース

【ボクシングレッスンB】 ボクシング経験者向けのより実践的なコース レッスンA終了者も参加可

【シェイプミット】 踏み台昇降とキックとミットを行う脂肪燃焼効果の高いコース

【シャドー&ミット】 シャドーボクシングとミット打ちを連続して行うチームレッスン

【カーディオキック】 BGMによってスタンディングバッグをキック&パンチ

【KIDS】 ボクシングのトレーニングを分かりやすく体験 *小学生対象

担当トレーナー

(葛) 葛西トレーナー (五) 五十嵐トレーナー (菊) 菊池トレーナー

(内) 内トレーナー

*都合により予告なくトレーナーが変更になる場合があります。

更新日2017/09/29