

# 4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

2018/3/24

	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		10:45-11:15 ボクシング レッスン		11:00-11:30 ボクシング レッスン		11:00-11:30 ボクシング レッスン	11:30-11:50 ストレッチ		11:30-12:00 GROUP WORKOUT CORE		11:30-11:50 ストレッチ	
	11:30-12:00 CardioBoxing		11:45-12:30 Cardio kick Boxing		11:45-12:15 Cardio kick Boxing		12:00-12:45 Cardio Kick Boxing		12:10-12:55 Cardio Kick Boxing with Muscle		12:00-12:30 Cardio Kick Boxing	
午後		14:30-15:00 ボクシングレッスン		14:30-15:00 ボクシングレッスン		14:30-15:00 ボクシングレッスン		14:30-15:00 ボクシングレッスン		14:30-15:00 ボクシングレッスン Brain Training シャドー&ミット		14:30-15:00 ボクシングレッスン Brain Training シャドー&ミット
	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							
夜											18:00CLOSE	
	19:40-20:10 GROUP WORKOUT CORE		19:15-20:00 Cardio Kick BOXING Muay Thai			19:30-20:10 ボクシングレッスン Brain Training シャドー&ミット		19:30-20:10 Cardio Kick Boxing			21:00CLOSE	
	20:15-21:00 Cardio kickBoxing with KARATE			20:15-21:00 ボクシングレッスン Brain Training シャドー&ミット	20:15-21:00 Cardio Kick Boxing		20:15-21:00 ボクシングレッスン Brain Training シャドー&ミット					

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衛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 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