

5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

2018/4/25

	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 Cardio Boxing		11:45-12:15 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		14:00-14:30 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				
	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							16:30-17:00 ボクシングレッスン Brain Training シャドー&ミット
夜										17:30-18:00 ボクシングレッスン Brain Training シャドー&ミット	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					
	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	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

May 2018 Lesson Schedule ※Please come at least 10 minutes before Lesson.

2018/4/25

	Monday		Wednesday		Thursday		Friday		Saturday		Sunday/Holiday	
	3F STUDIO	4F GYM	3F STUDIO	4F GYM	3F STUDIO	4F GYM	3F STUDIO	4F GYM	3F STUDIO	4F GYM	3F STUDIO	4F GYM
Morning		10:45-11:15 Boxing lesson		11:00-11:30 Boxing lesson		11:00-11:30 Boxing lesson	11:30-11:50 Stretch		11:30-12:00 GROUP WORKOUT CORE		11:30-11:50 Stretch	
	11:30-12:00 CardioBoxing		11:45-12:15 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	
Afternoon		14:00-14:30 Boxing lesson		14:00-14:30 Boxing lesson		14:00-14:30 Boxing lesson		14:00-14:30 Boxing lesson				
	17:00-18:00 KIDS school		17:00-18:00 KIDS School		17:00-18:00 KIDS School							16:30-17:00 Boxing lesson Brain Training Shadow & Mitt
Night										17:30-18:00 Boxing lesson Brain Training Shadow & Mitt	18:00CLOSE	
	19:40-20:10 GROUP WORKOUT CORE		19:15-20:00 Cardio Kick BOXING Muay Thai			19:30-20:10 Boxing lesson Brain Training Shadow & Mitt	19:30-20:10 Cardio Kick Boxing					
	20:15-21:00 Cardio kickBoxing with KARATE			20:15-21:00 Boxing lesson Brain Training Shadow & Mitt	20:15-21:00 Cardio Kick Boxing with			20:15-21:00 Boxing lesson Brain Training Shadow & Mitt	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い合わせください。

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 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