

July 2018 Lesson Schedule

※Please come at least 10 minutes before the Lesson.

2018/6/21

	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	11:00-11:30 GROUP WORKOUT CORE			11:00-11:30 Boxing lesson		10:30-11:00 Boxing lesson	10:20-10:50 Stretch		11:15-12:00 Cardio Kick Boxing Long		11:15-11:45 Cardio Kick Boxing	
	11:40-12:10 Cardio Boxing		11:45-12:15 Cardio kick Boxing		11:15-11:40 Cardio Boxing & Shape Boxing		11:00-11:45 Cardio Kick Boxing Long		12:30-13:00 Cardio Kick Boxing			
Afternoon	14:35-15:00 Stretch&Core	14:00-14:30 Boxing lesson		14:00-14:30 Boxing lesson		14:00-14:30 Boxing lesson		14:00-14:30 Boxing lesson		13:15-13:45 Boxing lesson		
	15:00-16:00 Free Training (NO Trainer)								15:00-15:45 GROUP WORKOUT CORE		15:00-15:45 GROUP WORKOUT CORE	
	17:00-18:00 KIDS school		17:00-18:00 KIDS School		17:00-18:00 KIDS School							16:00-16:30 Boxing lesson Brain Training Shadow & Mitt
Night									17:15-18:00 Cardio Boxing & Shape Boxing		18:00CLOSE	
	20:00-20:30 GROUP WORKOUT CORE			19:50-20:20 Boxing lesson Brain Training Shadow & Mitt	19:50-20:10 Stretch		19:40-20:20 Cardio Kick Boxing Long			19:30-20:00 Boxing lesson		
	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 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