

	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		10:30-11:00 ボクシングレッスン 瀬		10:30-11:00 ボクシングレッスン 瀬		10:30-11:00 ボクシングレッスン 瀬		10:30-11:00 ボクシングレッスン 瀬	11:15-12:00 Cardio Kick Boxing Long ☆☆☆☆ 斉藤/新島/梶	11:30-12:00 ボクシングレッスン 瀬/新島/斎藤		11:30-12:00 ボクシングレッスン 新島/猪又	
	11:30-12:00 CardioBoxing ☆☆☆ 菊池/斎藤/瀬		11:30-12:00 CardioBoxing ☆☆☆ 菊池		11:30-12:00 Cardio Shape Boxing ☆☆ 瀬		11:30-12:00 Cardio Shape Boxing ☆☆ 瀬/斎藤		13:00-13:45 Cardio Shape Boxing ☆☆ 瀬/新島/斎藤		12:30-13:15 Cardio Kick Boxing Long ☆☆☆☆ 新島/猪又		
午後		14:00-14:30 ボクシングレッスン 菊池/斎藤/瀬		14:00-14:30 ボクシングレッスン 菊池				14:00-14:30 ボクシングレッスン 瀬/斎藤					
	15:00-16:00 フリートレーニングタイム (トレーナー不在)								15:00-15:30 ストレッチ&コア ☆☆ 斉藤/梶/新島	16:00-16:45 レベルup ボクシングレッスン 中・上級 葛西/益田	16:00-16:45 Beginners Gateway ☆ 新島/猪又		
	17:00-18:00 KIDSスクール 白石		17:00-18:00 KIDSスクール 梶		17:00-18:00 KIDSスクール ※振替 梶/新島/豊嶋				17:00-17:45 Beginners Gateway ☆ 新島/豊嶋				
夜												18:00 CLOSE	
	19:40-20:10 GROUP WORKOUT CORE ☆☆☆ 白石	20:00-20:45 ボクシングレッスン 葛西/益田		19:45-20:15 レベルUP ボクシングレッスン 中・上級 葛西/益田	19:30-20:00 GROUP WORKOUT CORE ☆☆☆ 豊嶋/新島			19:30-20:00 レベルUP ボクシングレッスン 中・上級 葛西/益田	19:00-19:45 GROUP WORKOUT CORE ☆☆☆ 新島/豊嶋				
	20:15-21:00 Cardio KickBoxing with KARATE ☆☆☆☆ 白石		20:30-21:00 Cardio Brain BOXING ☆☆☆ 梶		20:15-21:00 Cardio Kick Boxing Long ☆☆☆☆ 豊嶋/新島		20:30-21:00 Cardio Kick Boxing ☆☆☆☆ 新島/豊嶋		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。担当トレーナーやレッスン内容が変更する場合がございます。改めてご了承ください。

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】

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。

【レベルUP Boxing Lesson】 葛西トレーナー/益田トレーナーが楽しくプロのボクシングのテクニックやプロ練習を教えるレッスンです

【KIDSスクール】 基本的なボクシングトレーニング・礼儀作法・基礎体力UPを指導する小学生対象スクール

【Sudioレッスンレベル】 ☆ビギナー (体力に自信が無い方、久しぶりに運動をする方対象。ストレッチ・コア・Cardioのフルコース)

☆☆初級者 (ビギナーレッスンで体力が付いた方オススメのレッスンです)

☆☆☆中級 (有酸素運動で汗がかけるレベルです。体力に少し自信が付いた方対象です)

☆☆☆☆中上級 (汗をたくさんかいて脂肪燃焼! 声をだしてストレス発散をしましょう)

☆☆☆☆上級 (脂肪燃焼MAX、コアありコンビネーションありのこれぞCardioBoxing)

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 Brain Boxing】 葛西式コンビネーションを最新鋭の照明演出と音楽でワークアウト

【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】 幸伸丸トレーナーオリジナル筋トレ中心のプログラム

【Brain】 葛西式コンビネーションを用いたCadioレッスン ボクシングの上達にもつながります

	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		10:30-11:00 Boxing lesson		10:30-11:00 Boxing lesson		10:30-11:00 Boxing lesson		10:30-11:00 Boxing lesson	11:15-12:00 Cardio kick Boxing Long ☆☆☆☆☆	11:30-12:00 Boxing lesson		11:30-12:00 Boxing lesson	
	11:30-12:00 Cardio Boxing ☆☆☆		11:30-12:00 Cardio Boxing ☆☆☆		11:30-12:00 Cardio Shape Boxing ☆☆		11:30-12:00 Cardio Shape Boxing ☆☆		13:00-13:45 Cardio Shape Boxing ☆☆		12:30-13:15 Cardio kick Boxing Long ☆☆☆☆☆		
Afternoon		14:00-14:30 Boxing lesson		14:00-14:30 Boxing lesson									
	15:00-16:00 Free Training (NO Trainer)									15:00-15:30 Stretch & CORE ☆☆	16:00-16:45 Level up Boxing lesson intermediate&advanced	16:00-16:45 Beginners Gateway ☆	
	17:00-18:00 KIDS school		17:00-18:00 KIDS School		17:00-18:00 *KIDS School reschedule lesson					17:00-17:45 Beginners Gateway ☆			
Night											18:00CLOSE		
	19:40-20:10 GROUP WORKOUT CORE ☆☆☆	20:00-20:45 Level up Boxing lesson		19:45-20:15 Level up Boxing lesson intermediate&advanced	19:30-20:00 GROUP WORKOUT CORE ☆☆☆			19:30-20:00 Level up Boxing lesson intermediate&advanced	19:00-19:45 GROUP WORKOUT CORE ☆☆☆				
	20:15-21:00 Cardio kickBoxing with KARATE ☆☆☆☆		20:30-21:00 Cardio Kick BOXING ☆☆☆		20:15-21:00 CardioKickBoxing Long ☆☆☆☆☆			20:30-21:00 Cardio Kick Boxing ☆☆☆☆	21:00CLOSE				

30

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