

12月 レッスンスケジュール

※レッスンは2名以上で開講されます。

※12月3日月曜日は館内補修工事の為休館とさせていただきます。12月11日火曜日は振替営業いたします。

ご迷惑おかけいたしますがよろしく申し上げます。

		午前中		午後		夜	
12月1日	3F	11:15-12:00 Cardio Boxing Muscle 斉藤		14:15-14:45 美尻・美脚コア 瀬戸	15:00-15:40 ストレッチ&コア 斉藤		21:00 CLOSE
	4F					17:15-17:45 ボクシングレッスン 瀬戸	18:00-18:45 Cardio サーキット BOXING 益田・瀬戸
12月2日	3F	11:30-12:00 美尻・美脚コア 瀬戸	12:15-14:00 ボクシング観戦 ワイルダー VS フェューリー WBCヘビー級タイトルマッチ				18:00 CLOSE
	4F				15:00-15:45 プロ・ユース希望者 ボクシングレッスン 益田	16:00-16:45 葛西の矯正ミット	
12月5日	3F	10:45-11:20 美尻・美脚コア 益田	11:30-12:00 Cardio Boxing 菊池			17:00-18:00 キッズスクール 瀬戸	19:15-20:00 Cardio Mix 瀬戸
	4F			14:00-14:30 ボクシングレッスン 菊池			20:15-21:00 スパイダーロープ 葛西
12月6日	3F		11:30-12:00 Cardio Shape Boxing 瀬戸			※17:00-18:00 キッズスクール振替 益田	
	4F	10:30-11:00 リングシャドー 瀬戸					20:15-21:00 Cardioサーキット Boxing 益田・葛西
12月7日	3F					19:30-20:15 Cardio Mix 益田	
	4F	10:30-11:15 Cardio サーキット Boxing 斉藤	11:30-12:10 スパイダーロープ 葛西			17:00-18:00 ユース・プロ希望者 ボクシングレッスン 葛西	20:30-21:00 デフェンスレッスン 豊嶋
12月8日	3F	11:15-12:00 Cardio Boxing Muscle 斉藤		14:15-14:45 美尻・美脚コア 瀬戸	15:00-15:40 ストレッチ&コア 斉藤		21:00 CLOSE
	4F					18:00-18:45 Cardio サーキット BOXING 益田・豊嶋	
12月9日	3F		12:15-14:00 ボクシング観戦 ロマチェンコ VS ベドラサ WBA WBO世界ライト級タイトルマッチ				18:00 CLOSE
	4F	11:30-12:00 ボクシングレッスン 豊嶋				16:00-16:45 葛西の矯正ミット	
12月10日	3F		12:30-13:00 Cardio Boxing Muscle 斉藤			17:00-18:00 キッズスクール 白石	19:30-20:00 Group Workout Core 白石
	4F	11:30-12:00 ボクシングレッスン 斉藤					20:15-21:00 Cardio Kick Boxing 白石
12月11日	3F		11:30-12:00 Grop Wokout core 斉藤	12:30-13:00 Cardio Boxing 斉藤		19:30-20:15 美尻・美脚コア 瀬戸	
	4F	10:30-11:15 葛西の矯正ミット				20:30-21:10 スパイダーロープ 葛西	
12月12日	3F	10:45-11:20 美尻・美脚コア 益田	11:30-12:00 Cardio Boxing 菊池			17:00-18:00 キッズスクール 瀬戸	19:15-20:00 Cardio Mix 瀬戸
	4F			14:00-14:30 ボクシングレッスン 菊池		17:00-18:00 ユース・プロ希望者 ボクシングレッスン 葛西	20:15-21:00 スパイダーロープ 葛西
12月13日	3F		12:00-12:30 Cardio Boxing 菊池			※17:00-18:00 キッズスクール振替 斉藤	
	4F	11:00-11:30 ボクシングレッスン 菊池					20:15-21:00 Cardioサーキット Boxing 瀬戸・梶
12月14日	3F					19:30-20:15 Cardio Mix 益田	
	4F	10:30-11:15 Cardio サーキット Boxing 斉藤		14:00-14:30 ボクシングレッスン 斉藤		17:00-18:00 ユース・プロ希望者 ボクシングレッスン 葛西	20:30-21:00 デフェンスレッスン 豊嶋
12月15日	3F	11:15-12:00 Cardio Boxing Muscle 斉藤		14:15-14:45 美尻・美脚コア 瀬戸	15:00-15:40 ストレッチ&コア 斉藤		21:00 CLOSE
	4F					18:00-18:45 Cardio サーキット BOXING 益田・豊嶋	
12月16日	3F		12:15-13:00 美尻・美脚コア 瀬戸				
	4F	11:30-12:00 ボクシングレッスン 猪又				16:00-16:45 葛西の矯正ミット	

12月17日 月	3F	12:30-13:00 Cardio Boxing Muscle 斉藤			17:00-18:00 キッズスクール 白石	19:40-20:10 Group Workout Core 白石	20:15-21:00 Cardio Kick Boxing 白石
	4F	11:30-12:00 ボクシングレッスン 斉藤					
12月19日 水	3F	11:30-12:00 Cardio Kick Boxing 菊池			※17:00-18:00 キッズスクール振替 益田		
	4F	10:30-11:00 リングシャドー 益田	14:00-14:30 ボクシングレッスン 菊池				20:15-21:00 スパーダーロープ 梶
12月20日 木	3F	12:00-12:30 Cardio Shape Boxing 瀬戸			※17:00-18:00 キッズスクール振替 益田		
	4F	10:45-11:30 ボクシングレッスン 瀬戸					20:15-21:00 Cardio サーキット BOXING 益田・豊嶋
12月21日 金	3F					19:30-20:15 Cardio Mix 益田	
	4F	10:30-11:15 Cardio サーキット Boxing 斉藤		14:00-14:30 ボクシングレッスン 斉藤	17:00-18:00 ユース・プロ希望者 ボクシングレッスン 益田		20:30-21:00 ディフェンスレッスン 豊嶋
12月22日 土	3F	11:15-12:00 Cardio Boxing Muscle 斉藤	14:15-14:45 美尻・美脚コア 瀬戸	15:00-15:40 ストレッチ&コア 斉藤			
	4F				17:15-17:45 ボクシングレッスン 瀬戸	18:00-18:45 Cardio サーキット BOXING 益田・瀬戸	
12月23日 日	3F	12:15-13:00 美尻・美脚コア 瀬戸					18:00 CLOSE
	4F	11:30-12:00 ボクシングレッスン 瀬戸	13:30-14:00 リングシャドー 益田				
12月24日 月	3F						18:00 CLOSE
	4F	11:30-12:15 Cardio サーキット Boxing 斉藤 瀬戸		15:00-15:45 スパーダーロープ 葛西	16:00-16:45 葛西の矯正ミット		
12月26日 水	3F	12:30-13:00 Cardio Shape Boxing 瀬戸			17:00-18:00 キッズスクール 益田		
	4F	10:30-11:15 リングシャドー 瀬戸	14:00-14:30 ボクシングレッスン 瀬戸				20:15-21:00 スパーダーロープ 葛西・梶
12月27日 木	3F	11:30-12:00 美尻・美脚コア 瀬戸			※17:00-18:00 キッズスクール振替 益田		
	4F	10:30-11:00 ボクシングレッスン 瀬戸			17:00-18:00 ユース・プロ希望者 ボクシングレッスン 葛西		20:15-21:00 Cardioサーキット Boxing 葛西・斉藤
12月28日 金	3F	10:30-11:15 Cardio Mix 瀬戸					18:00 CLOSE
	4F		11:30-12:00 リングシャドー 益田	13:00-13:30 ボクシングレッスン 瀬戸		16:00-16:45 葛西の矯正ミット	

※美尻・美脚コア お尻・太もも狙い撃ちコアレッスン 普段使わない筋肉を刺激しましょう。Boxingには下半身強化が必要です！

※CardioサーキットBoxing (4F) サンドバック・ラダーを使ってボクシングサーキットトレーニング。音楽に合わせて脂肪燃焼、体力UPを目指しましょう。

※CardioMix 3Fスタジオで行うストレッチ・筋トレ・有酸素運動をミックスしたプログラム。

※ユース・プロ希望者ボクシングレッスン 益田・葛西のトレーナーからプロテスト合格又はプロのテクニックを直接指導します。

※リングでシャドー リング内でフットワークを使いコンビネーションを覚えましょう

※葛西の矯正ミット 葛西代表が直接ミットを受け指導します。自分の癖など矯正するミットは人気NO1。定員が決まっておりますのでお早めに申し込みください。

※ディフェンスレッスン 実践的な対面練習。相手のパンチをよける練習です。

※スパーダーロープ ウィービング・ダッキングをして下半身強化しましょう。

年末年始のお知らせ 12月28(金) 18:00にて閉館いたします。12月29日～1月4日まで休館となります。

1月5日(土)、1月6日(日)は11:00-18:00までの営業となり1月7日(月)より通常営業となります。