



8月 GLOVESレッスンスケジュール

※4Fレッスンは2名以上3Fスタジオは3名以上で開催されます。
 レッスン内容やトレーナーが変更する事もあります。ご了承ください。



午前中

午後

夜

日	曜日	3F	4F	5F	6F	7F	8F	9F
8月1日	木		11:00-11:30 ボクシングレッスン 益田	11:45-12:15 ステップワーク 益田	14:00-14:30 痩せるスクワット体操 瀬		19:00-19:30 ボクシングレッスン 豊嶋	20:00-20:30 Kickエクササイズ 豊嶋
8月2日	金		11:00-11:30 ボクシングレッスン 斎藤	12:15-12:45 Groupワークアウトコア 斎藤		14:00-14:30 ボクシングレッスン 斎藤	19:15-19:45 ボクシングレッスン 豊嶋	20:00-20:30 Guroopワークアウトコア 豊嶋
8月3日	土		11:30-12:00 ボクシングレッスン 菊池	12:30-13:00 Cardio Kick Boxing 菊池	15:00-15:30 美尻ボディメイク 瀬		18:00-18:30 ボクシングレッスン 豊嶋	19:30-20:00 スパダーロープ 豊嶋
8月4日	日	11:30-12:15 ストレッチ体幹コア 益田		12:30-13:00 ボクシングレッスン 猪又		16:10-16:40 ボクシングレッスン 猪又	18:00 CLOSE	
8月5日	月		1:00-11:30 ボクシングレッスン 斎藤	12:15-12:45 体幹コア 斎藤	14:00-14:30 ボクシングレッスン 斎藤		18:45-19:00 ショートコア 瀬	19:00-19:30 ボクシングレッスン 豊嶋
8月7日	水		11:30-12:00 ボクシングレッスン 菊池	12:15-12:45 Cardio kick Boxing 菊池	14:00-14:30 ボクシングレッスン 菊池		19:00-19:30 ボクシングレッスン 梶	20:00-20:30 Cardio Air Boxing 瀬
8月8日	木		11:00-11:30 ボクシングレッスン 下田	12:15-12:45 Group ワークアウトコア 益田	14:00-14:30 ボクシングレッスン 下田	14:45-15:00 ショートコア 下田	19:00-19:30 ボクシングレッスン 豊嶋	20:00-20:30 Kick エクササイズ 豊嶋
8月9日	金		11:00-11:30 ボクシングレッスン 斎藤	11:40-12:20 Groupワークアウトコア 斎藤		14:00-14:30 ボクシングレッスン 斎藤	19:00-19:30 ボクシングレッスン 豊嶋	
8月10日	土			12:00-12:30 ボクシングレッスン 菊池	13:00-13:30 Cardio Kick Boxing 菊池	16:00-16:30 美尻・美脚コア 瀬	18:00-18:30 ボクシングレッスン 豊嶋	19:00-19:30 体幹トレーニング 豊嶋
8月11日	日		11:30-12:00 痩せるスクワット体操 瀬	12:15-12:45 ボクシングレッスン 森		15:00-15:30 美尻ボディメイク 瀬	18:00 CLOSE	
8月12日	月		12:00-12:45 美尻・美脚・腹筋コア 瀬			15:00-15:30 体幹コア 森	18:00 CLOSE	
8月17日	土		11:30-12:00 ボクシングレッスン 菊池	12:15-12:45 Cardio kick Boxing 菊池		14:00-14:30 ボクシングレッスン 菊池	17:15-17:45 ステップ&サークリング 豊嶋	18:00-18:30 Kick エクササイズ 豊嶋

8月18日	日	3F	11:30-12:00 美尻・美脚コア 瀬		13:00-13:30 体幹コア 森		18:00 CLOSE	
		4F		12:15-12:45 ボクシングレッスン 猪又				
8月19日	月	3F			14:00-14:30 美尻・美脚コア 瀬			20:00-20:30 Groupワークアウトコア 豊嶋
		4F	11:30-12:00 ボクシングレッスン 斉藤	12:15-12:45 体幹コア 斉藤			19:00-19:30 ボクシングレッスン 豊嶋	
8月21日	水	3F		12:15-12:45 Cardio Kick Boxing 菊池				20:00-20:30 美尻・美脚コア 瀬
		4F	11:30-12:00 ボクシングレッスン 菊池		14:00-14:30 ボクシングレッスン 菊池	14:45-15:00 ショートコア 瀬	19:15-19:45 ボクシングレッスン 梶	
8月22日	木	3F						20:00-20:30 Kickエクササイズ 益田
		4F	11:00-11:30 ボクシングレッスン 下田	12:15-12:45 Groupワークアウトコア 下田	14:00-14:30 ボクシングレッスン 下田		19:00-19:30 ボクシングレッスン 益田	
8月23日	金	3F						20:00-20:30 Cardio kick Boxing 豊嶋
		4F	11:00-11:30 ボクシングレッスン 斉藤	12:00-12:30 体幹コア 斉藤	14:00-14:30 ボクシングレッスン 斉藤		18:45-19:00 ショートコア 重田	19:00-19:30 ボクシングレッスン 豊嶋
8月24日	土	3F		12:15-12:45 Cardio Kick Boxing 菊池			17:30-18:00 Groupワークアウトコア 梶	
		4F	11:30-12:00 ボクシングレッスン 菊池			15:00-15:30 痩せるスクワット体操 瀬	18:30-19:00 ボクシングレッスン 梶	
8月25日	日	3F		12:15-12:45 Cardio Air Boxing 瀬		15:00-15:30 美尻ボディメイク 瀬	18:00 CLOSE	
		4F	11:30-12:00 ボクシングレッスン 益田					
8月26日	月	3F						20:00-20:30 ストレッチ体幹 益田
		4F		12:00-12:30 ボクシングレッスン 瀬	14:00-14:30 痩せるスクワット体操 瀬		19:15-19:45 ボクシングレッスン 益田	
8月28日	水	3F		12:15-12:45 Cardio Kick Boxing 菊池				20:00-20:30 Cardio Air Boxing 瀬
		4F	11:30-12:00 ボクシングレッスン 菊池		14:00-14:30 ボクシングレッスン 菊池		18:45-19:00 ショートコア 瀬	19:00-19:30 ボクシングレッスン 梶
8月29日	木	3F						20:00-20:30 Kickエクササイズ 益田
		4F	11:00-11:30 ボクシングレッスン 下田	12:00-12:30 ステップワーク 下田	14:00-14:30 ボクシングレッスン 下田		19:00-19:30 ボクシングレッスン 益田	
8月30日	金	3F						20:00-20:30 Groupワークアウトコア 益田
		4F	11:00-11:30 ボクシングレッスン 斉藤	12:00-12:30 Groupワークアウトコア 斉藤	14:00-14:30 ボクシングレッスン 斉藤	14:45-15:00 ショートコア 瀬	19:00-19:30 ボクシングレッスン 益田	
8月31日	土	3F				15:30-16:15 美尻・美脚スクワット 瀬	17:30-18:00 Groupワークアウトコア 梶	
		4F	11:30-12:00 Groupワークアウトコア 益田	12:30-13:00 ボクシングレッスン 益田	14:45-15:00 ショートコア 瀬		18:15-18:45 ボクシングレッスン 梶	

※痩せるスクワット体操 むっちり太もも、でか尻、ぽっこりお腹を減らしたいなら

※ストレッチ体幹 腹膜リリースをしてダイエット効果アップ+筋肉トレーニング♪

※美尻ボディメイク 美尻エクササイズ&ウエストを引き締めるトレーニング

※ボクシング体操 初心者の方や体力に自信がない方向けの緩やかなBoxing体操トレーニング

※ショートコアレッスン 腹筋狙い撃ちコアトレーニング 時間も短いので辛い腹筋運動を頑張りましょう！

※Group ワークアウトコア 辛い筋トレも皆でやれば出来る！筋トレが苦手な方も参加できるレッスンです。

※3Fレッスンは、4Fエリアで開講する時もありますので受付にてご確認ください。

夏期休館日のお知らせ

お知らせ

8月は毎週火曜日と8月14日（水）～16日（金）は夏期休暇となりお休みいたします。

どうぞ宜しくお願いします。