



9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

9月1日	日	3F		12:30-13:00 Cardio Air Boxing 瀬ノ		16:00-16:45 美尻・美脚・腹筋コア 瀬ノ	18:00 CLOSE		
		4F	11:30-12:00 ボクシングレッスン 瀬ノ/鈴木		13:30-14:00 ボクシングレッスン 鈴木				
9月2日	月	3F						20:00-20:30 美尻・美脚コア 瀬ノ	
		4F	11:00-11:30 ボクシングレッスン 益田	12:30-13:00 Groupワークアウトコア 益田			18:45-19:00 ショートコア 鈴木	19:15-19:45 ボクシングレッスン 瀬ノ	
9月4日	水	3F		12:30-12:45 Cardio kick Boxing 菊池				20:00-20:30 Cardio Air Boxing 瀬ノ	
		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			19:00-19:30 ボクシングレッスン 梶	
9月5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 森	12:30-13:00 スクワット体操 瀬ノ	14:00-14:30 ボクシングレッスン 森	14:45-15:00 ショートコア 森		19:00-19:30 ボクシングレッスン 益田	
9月6日	金	3F		12:30-13:00 Cardio マッスル 斉藤				20:00-20:30 くびれエクササイズ 瀬ノ	
		4F	11:00-11:30 ボクシングレッスン 斉藤			14:00-14:30 ボクシングレッスン 鈴木		19:00-19:30 ボクシングレッスン 瀬ノ	
9月7日	土	3F	12:00-12:30 Groupワークアウトコア 益田			16:00-16:30 美尻・美脚コア 瀬ノ	豊橋トレーナー試合の為 この日は瀬ノトレーナーのみになります		21:00 CLOSE
		4F		13:00-13:30 ボクシングレッスン 森					
9月8日	日	3F				15:00-15:30 くびれエクササイズ 瀬ノ	18:00 CLOSE		
		4F	11:30-12:00 痩せるスクワット体操 瀬ノ	12:15-12:45 ボクシングレッスン 緒文					
9月9日	月	3F		12:30-13:00 Cardio マッスル 斉藤				20:00-20:30 Kickエクササイズ 益田	
		4F	11:30-12:00 ボクシングレッスン 瀬ノ			14:15-14:45 マッスルトレーニング 斉藤	18:45-19:00 ショートコア 鈴木	19:15-19:45 ボクシングレッスン 益田/鈴木	
9月11日	水	3F		12:15-12:45 Cardio Kick Boxing 菊池				20:00-20:30 くびれエクササイズ 瀬ノ	
		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			19:15-19:45 ボクシングレッスン 瀬ノ	
9月12日	木	3F		12:30-13:00 美尻・美脚コア 瀬ノ				20:00-20:30 Groupワークアウトコア 豊橋	
		4F	11:00-11:30 ボクシングレッスン 益田/瀬ノ		14:00-14:30 Groupワークアウトコア 益田			19:00-19:30 ボクシングレッスン 三尾谷	
9月13日	金	3F						20:00-20:30 Cardio Air Boxing 瀬ノ	
		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 マッスルトレーニング 斉藤		18:45-19:00 ショートコア 三尾谷	19:00-19:30 ボクシングレッスン 瀬ノ	
9月14日	土	3F		12:30-13:00 Cardio Kick Boxing 菊池	14:00-14:30 Groupワークアウトコア 益田		17:30-18:00 Kickエクササイズ 梶	21:00 CLOSE	
		4F	11:30-12:00 ボクシングレッスン 菊池				18:30-19:00 ボクシングレッスン コンビネーション 豊橋		
9月15日	日	3F		12:30-13:15 美尻・美脚・腹筋コア 瀬ノ				18:00 CLOSE	
		4F	11:30-12:00 ボクシングレッスン 森			15:00-15:30 痩せるスクワット体操 瀬ノ			
9月16日	月	3F			13:00-13:30 体幹トレーニング 鈴木	13:45-14:15 Kickエクササイズ 益田	18:00 CLOSE		
		4F		12:00-12:30 ボクシングレッスン 森					

9月18日	水	3F		12:15-12:45 Cardio Kick Boxing 菊池				20:00-20:30 Cardio Air Boxing 瀬ノ
		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 瀬ノ	19:00-19:30 ボクシングレッスン 梶
9月19日	木	3F		12:30-13:00 体幹トレーニング 益田				20:00-20:30 Groupワークアウトコア 豊嶋
		4F	11:00-11:30 ボクシングレッスン 益田		14:00-14:30 スクワット体操 瀬ノ		19:00-19:30 ボクシングレッスン 三尾谷	
9月20日	金	3F		12:30-13:00 Cardioマッスル 斉藤				20:00-20:30 くびれエクササイズ 瀬ノ
		4F	11:00-11:30 ボクシングレッスン 斉藤		14:00-14:30 ボクシングレッスン 鈴木	14:45-15:00 ショートコア 鈴木	19:00-19:30 ボクシングレッスン 三尾谷	
9月21日	土	3F			13:30-14:00 Cardio Kick Boxing 菊池		17:30-18:00 Groupワークアウトコア 豊嶋/重田	21:00 CLOSE
		4F		12:30-13:00 ボクシングレッスン 菊池			18:15-18:45 ボクシングレッスン スタッフ 豊嶋/重田	
9月22日	日	3F	11:30-12:00 美尻・美脚コア 瀬ノ		15:00-15:30 美尻ボディメイク 瀬ノ		18:00 CLOSE	
		4F		12:15-12:45 ボクシングレッスン 猪又				
9月23日	月	3F		12:30-13:00 Cardioマッスル 斉藤		15:00-15:30 Groupワークアウトコア 益田	18:00 CLOSE	
		4F	11:30-12:00 ボクシングレッスン 鈴木					
9月25日	水	3F		12:15-12:45 Cardio Kick Boxing 菊池				20:00-20:30 Kickエクササイズ 梶
		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 瀬ノ	19:00-19:30 ボクシングレッスン 瀬ノ	
9月26日	木	3F		12:30-13:00 美尻・美脚コア 瀬ノ				20:00-20:30 Groupワークアウトコア 豊嶋
		4F	11:00-11:30 ボクシングレッスン 益田		14:00-14:30 Groupワークアウトコア 益田		19:00-19:30 ボクシングレッスン 三尾谷	
9月27日	金	3F						20:00-20:30 美尻・美脚コア 瀬ノ
		4F	11:00-11:30 ボクシングレッスン 斉藤	12:15-12:45 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/鈴木	19:15-19:45 ボクシングレッスン 三尾谷		
9月28日	土	3F		12:30-13:00 Cardio Kick Boxing 菊池	15:00-15:30 Groupワークアウトコア 益田		19:00-19:30 Kickエクササイズ 梶	21:00 CLOSE
		4F	11:30-12:00 ボクシングレッスン 菊池			18:00-18:30 ボクシングレッスン 豊嶋		
9月29日	日	3F		12:15-12:45 ストレッチ&体幹コア 益田		15:00-15:30 Kickエクササイズ 益田	18:00 CLOSE	
		4F	11:30-12:00 ボクシングレッスン 三尾谷					
9月30日	月	3F		12:30-13:00 くびれエクササイズ 瀬ノ				20:00-20:30 Kickエクササイズ 益田
		4F	11:30-12:00 ボクシングレッスン 斉藤		14:30-15:00 マッスルトレーニング 斉藤		19:15-19:45 ボクシングレッスン 豊嶋	

※痩せるスクワット体操 おっちり太もも、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♪

※くびれエクササイズ 美尻エクササイズ&ウエストを引き締めるトレーニング

※復活Cardioマッスル 斉藤トレーナーのノリノリの筋トレ&有酸素トレーニング笑いあり楽しい・キツイトレーニングです

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

※Group ワークアウトコア/体幹コア 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。

※Kickエクササイズ 音楽にのれなくても大丈夫! Kickを入れて消費カロリーMAX

※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。

NEWスタッフが加わりました。どうぞ宜しくお願いします。

お知らせ

帝拳ジム所属 三尾谷トレーナー、鈴木トレーナー SRSボクシングジム所属 重田トレーナー

益田トレーナーのパートナーストレッチ復活! (要予約) お気軽にお問合せください。