

2月 GLOVESレッスンスケジュール

※コロナウイルス感染拡大防止の為レッスンの人数を制限しております。

3Fスタジオレッスンは中高生（中高生ALL施設利用者除く）は参加できません。

コロナの感染状況によりレッスン内容、トレーナー、場所の変更又は中止する事もあります。ご了承ください。

午前中

午後

夜

日	曜日	3F	4F	13:00-13:30	15:00-17:00	17:10-18:00	18:10-18:40	18:50-19:20
2月1日	月		11:15-12:00 ストレッチ & ボクシングレッスン 重田/瀬	13:00-13:30 スクワット & 腹筋 重田/瀬	15:00-17:00 フリートレーニング	17:10-18:00 キッズスクール 豊嶋/鈴木/瀬	18:10-18:40 美尻美脚コア 瀬	18:50-19:20 HITボクシングレッスン 鈴木/豊嶋
2月3日	水		11:30-12:00 ボクシングレッスン 森/瀬	13:00-13:30 美尻+腹筋 瀬	15:00-17:00 フリートレーニング	17:10-18:00 キッズスクール 梶	18:10-18:40 キックエクササイズ 瀬/梶	
2月4日	木			12:30-13:15 コア+ボクシングレッスン 瀬/赤井	15:00-17:00 フリートレーニング	17:10-18:00 キッズスクール 三尾谷/瀬	18:10-18:40 スクワット 腹筋 瀬	
2月5日	金		11:15-11:45 ボクシングレッスン 赤井/葛西	14:00-14:30 コンビネーションミット 代表	15:00-17:00 フリートレーニング	18:00-18:30 二の腕エクササイズ 重田		18:45-19:15 HITボクシングレッスン 鈴木
2月6日	土			12:10-12:40 Cardio Boxing 瀬	15:30-16:15 美尻美脚コア 瀬		20:00 CLOSE	
				13:00-13:30 ボクシングレッスン 豊嶋/瀬		16:30-17:00 有料レッスン 実践マスボクシング 重田		
2月7日	日			12:30-13:15 美尻+キックエクササイズ 瀬/竹内	14:15-14:45 ストレッチ & コア 重田/竹内		17:00 CLOSE	
			11:15-11:30 ウォーミングアップ 重田/竹内/佐野	13:30-14:00 HITボクシングレッスン 重田/佐野				
2月8日	月		12:00-12:45 美尻美脚コア 瀬	13:00-13:30 HITボクシングレッスン 重田	14:00-14:30 ストレッチ二の腕エクササイズ 重田	15:00-17:00 フリートレーニング	18:10-18:40 ストレッチ & コア 瀬/鈴木	19:45-20:15 ボクシングレッスン 鈴木
				12:30-13:00 キックエクササイズ 瀬		17:10-18:00 キッズスクール 瀬/豊嶋/鈴木		
2月10日	水		11:30-12:00 ボクシングレッスン 森/瀬		15:00-17:00 フリートレーニング	17:10-18:00 キッズスクール 梶/重田/瀬	18:10-18:40 美尻美脚コア 瀬	19:00-19:30 ボクシングレッスン 梶/竹内
2月11日	木		11:30-12:15 美尻+Cardio 瀬	14:30-15:00 アスリートコア 三尾谷/赤井			17:00 CLOSE	
				12:30-13:00 ボクシングレッスン 三尾谷/赤井				
2月12日	金				15:00-17:00 フリートレーニング	18:30-19:00 Cardio Boxing 鈴木		
			12:30-13:00 ボクシングレッスン 赤井/代表	14:30-15:00 コンビネーションミット 代表			20:00-20:30 HITボクシングレッスン 鈴木/竹内	
2月13日	土		12:15-13:00 美尻+Cardio 瀬	15:00-15:30 ストレッチコア 重田			20:00 CLOSE	
				13:15-13:45 ボクシングレッスン 瀬/豊嶋		16:30-17:00 有料レッスン 実践マスボクシング 重田		
2月14日	日			12:00-12:30 キックエクササイズ 瀬/竹内	13:45-14:15 ワークアウトコア 鈴木/竹内		17:00 CLOSE	
			11:15-11:30 ウォーミングアップ 鈴木/竹内/佐野	12:45-13:15 HITボクシングレッスン 鈴木/佐野				
2月15日	月			14:30-15:00 ストレッチコア 重田	15:00-17:00 フリートレーニング			
			11:30-12:00 ボクシングレッスン 重田			17:10-18:00 キッズスクール 豊嶋/鈴木		19:30-20:00 スパダロープ 鈴木
2月17日	水			12:30-13:15 美尻美脚コア 瀬	15:00-17:00 フリートレーニング		18:10-18:40 スクワット 腹筋 瀬/梶	19:00-19:30 ボクシングレッスン 梶/竹内
			11:30-12:00 ボクシングレッスン 森/瀬			17:10-18:00 キッズスクール 梶/瀬/重田		

2月18日	木	3F		12:30-13:00 くびれエクササイズ 瀬		15:00-17:00 フリートレーニング		18:10-18:40 美尻美脚コア 瀬		
		4F	11:30-12:00 ボクシングレッスン 瀬/赤井				17:10-18:00 キッズスクール 三尾谷/瀬			
2月19日	金	3F				15:00-17:00 フリートレーニング		18:30-19:00 Cardio Boxing 鈴木		
		4F		12:30-13:00 HITボクシングレッスン 代表/赤井	14:30-15:00 コンビネーションミット 代表			19:10-19:40 HITボクシングレッスン 重田		
2月20日	土	3F		12:15-13:00 美尻Cardio Boxing 瀬		15:00-15:30 ストレッチ&コア 重田		20:00 CLOSE		
		4F			13:15-13:45 ボクシングレッスン 瀬		16:30-17:00 有料レッスン 実践マズボクシング 重田			
2月21日	日	3F		12:00-12:30 キックエクササイズ 瀬/竹内		13:45-14:15 ワークアウトコア 三尾谷/竹内		17:00 CLOSE		
		4F	11:15-11:30 ウォーミングアップ 三尾谷/竹内/佐野		12:45-13:15 HITボクシングレッスン 三尾谷/竹内					
2月22日	月	3F			14:30-15:00 ストレッチ&コア 重田	15:00-17:00 フリートレーニング				
		4F	11:30-12:00 ボクシングレッスン 重田				17:10-18:00 キッズスクール 豊嶋/鈴木		19:30-20:00 スパーダーロープ 鈴木/豊嶋	
2月24日	水	3F		12:30-13:15 美尻美脚コア 瀬		15:00-17:00 フリートレーニング		18:10-18:40 くびれエクササイズ 瀬		
		4F	11:30-12:00 ボクシングレッスン 森/瀬				17:10-18:00 キッズスクール 梶/瀬		19:00-19:30 ディフェンステクニック 梶/竹内	
2月25日	木	3F		12:30-13:00 アスリートコア 豊嶋/赤井		15:00-17:00 フリートレーニング				
		4F	11:30-12:00 ボクシングレッスン 赤井				17:10-18:00 キッズスクール 三尾谷	18:30-19:00 スパーダーロープ 三尾谷		
2月26日	金	3F				15:00-17:00 フリートレーニング		19:00-19:30 ストレッチ&コア 重田		
		4F		12:30-13:00 ボクシングレッスン 赤井/代表	14:30-15:00 コンビネーションミット 代表/赤井		18:15-18:45 HITボクシングレッスン 鈴木/重田			
2月27日	土	3F		13:00-13:30 キックエクササイズ 竹内/瀬	15:00-15:30 ストレッチ&コア 重田			20:00 CLOSE		
		4F	11:30-12:00 ボクシングレッスン 竹内				16:30-17:00 有料レッスン 実践マズボクシング 重田			
2月28日	日	3F			12:15-13:00 二の腕エクササイズ+腹筋 重田/竹内			17:00 CLOSE		
		4F	11:15-11:30 ウォーミングアップ 重田/竹内/佐野/赤井	11:30-12:00 ボクシングレッスン 赤井/重田						
試合結果	<p>★ 1月16日(土) 豊嶋トレーナーが東洋太平洋ウェルター級タイトルマッチに勝利し第42代チャンピオンになりました。 GLOVESから50名程の会員様が応援に駆けつけてくださいました。ありがとうございました！防衛を重ねて ウェルター級日本人初の世界チャンピオンになれる様頑張っていきますので今後もどうぞ宜しくお願いいたします。 ★ 三尾谷トレーナーは残念ながら3-0の判定負けでした。試合は両者共に決め手が無く接戦でした。 引き続き応援宜しくお願い致します。</p>									
お願い	<p>ジム内ではマスクの着用をお願いしております。マスクが無い場合は受付でご購入ください。(1枚¥100) コロナ予防と共にジム内の温度管理をしております。室内の温度が上がった場合、下がった場合など 一時的に窓を閉めたり、開けたりいたしますがご心配な方はその都度スタッフにお声かけください。 当ジムは吸気・換気システムを取り入れている為窓が閉まった状態でも換気はできております。 皆様の共有スペースとなりますのでどうぞご理解お願い致します。</p>									
	<p>最近更衣室に下着の忘れ物が多く見られます。衛生上の観点から処分させていただきます。 4FGYMエリアでも荷物の取り間違いが発生しております。個人の荷物に関しては各自管理をし、お間違いのない様お願い致します。 貴重品などの持ち込みはトラブルの原因となりますのでお持ちにならない様お願い致します。</p>									
レッスン	<p>HIITトレーニングがスタートいたしました。 High Intensity Interval Training(ハイ インテンシティ インターバル トレーニング) の略 負荷の 高い運動と小休憩を繰り返すトレーニング方法、ボクシングパンチで行うGLOVESオリジナルト レーニングです。常に体脂肪が燃焼しやすい状態をキープし、体脂肪減少と筋肉増量効果を得るもの です。このトレーニングを数こなす事で心肺機能を強化し効率よく脂肪を燃やす事が出来る身体を手 に入れる事が出来ます。是非レッスン参加お待ちしております。</p>							<p>レッスンの予約はこちらから</p> 		