

8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	階	11:15-11:45 ボディメイクコア 赤井/重田	12:00-12:20 HITボクシングレッスン 赤井/重田	13:15-13:45 ボクシングレッスン 赤井/重田	14:00-14:30 ボディメイクコア 重田/竹内	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	19:15-20:00 ストレッチ+ボディメイクコア 三尾谷/夏目	20:15-20:35 HITボクシングレッスン 三尾谷/夏目
8月1日	月	3F	11:15-11:45 ボディメイクコア 赤井/重田	12:00-12:20 HITボクシングレッスン 赤井/重田	13:15-13:45 ボクシングレッスン 赤井/重田	14:00-14:30 ボディメイクコア 重田/竹内	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	19:15-20:00 ストレッチ+ボディメイクコア 三尾谷/夏目	20:15-20:35 HITボクシングレッスン 三尾谷/夏目
		4F								
8月3日	水	3F			14:00-14:30 ボディメイクコア 重田/竹内	15:00-17:00 フリートレーニング				19:30-20:00 キックエクササイズ 持田
		4F	11:15-12:00 ストレッチ+ボクシングレッスン 森	12:10-12:30 HITボクシングレッスン 森/竹内				17:10-18:00 キッズスクール 三尾谷/持田	18:30-19:00 ボクシングレッスン 三尾谷/持田	
8月4日	木	3F	11:15-11:45 Cardio Kick Boxing 竹内		14:00-14:30 ボディメイクコア 赤井/竹内	15:00-17:00 フリートレーニング			19:15-19:45 Cardio Boxing 鈴木	
		4F		12:10-12:30 HITボクシングレッスン 赤井/竹内				17:10-18:00 キッズスクール 三尾谷/鈴木		20:00-20:20 HITボクシングレッスン 三尾谷/鈴木
8月5日	金	3F	11:15-11:45 ボディメイクコア 竹内				15:00-17:00 フリートレーニング			
		4F		12:00-12:30 英語でボクシングレッスン 赤井	14:00-14:20 ストレッチ 重田/竹内/赤井				19:30-20:00 ボディメイクコア 夏目/鈴木	20:10-20:30 HITボクシングレッスン 三尾谷/鈴木
8月6日	土	3F	11:15-11:45 コア+キックエクササイズ 竹内/持田		14:00-14:20 ストレッチ 持田	14:30-15:00 ボディメイクコア 竹内/持田	豊嶋トレーナー試合の為16:00 CLOSE			
		4F		12:10-12:30 HITボクシングレッスン 竹内/鈴木						
8月7日	日	3F	11:15-12:00 ストレッチ+ボディメイクコア 竹内/持田			14:00-14:30 ボクシングレッスン 持田				17:00 CLOSE
		4F		12:10-12:30 HITボクシングレッスン 持田/夏目	13:15-13:45 キックエクササイズ 竹内/夏目			16:15-16:45 有料レッスン 実践マスボクシング 竹内/夏目/持田		
8月8日	月	3F		13:00-13:30 ボディメイクコア 赤井/重田			15:00-17:00 フリートレーニング			
		4F	11:30-12:00 英語でボクシングレッスン 赤井		13:45-14:00 HITボクシングレッスン 赤井/重田			17:10-18:00 キッズスクール 三尾谷/持田	18:30-18:50 ストレッチ 三尾谷/持田	19:00-19:30 ボクシングレッスン 三尾谷/持田
8月10日	水	3F	11:15-11:35 ストレッチ 竹内/森		13:00-13:30 ボディメイクコア 竹内/重田	15:00-17:00 フリートレーニング			19:15-19:45 Cardio Boxing 鈴木	
		4F		12:00-12:30 ボクシングレッスン 森/重田				17:10-18:00 キッズスクール 鈴木/持田		20:00-20:20 HITボクシングレッスン 鈴木/持田
8月11日	木	3F	11:15-12:00 ストレッチ+ボディメイクコア 竹内/持田			14:00-14:30 ボクシングレッスン 重田/持田				17:00 CLOSE
		4F		12:10-12:30 HITボクシングレッスン 竹内/重田	13:15-13:45 キックエクササイズ 竹内/持田					
8月12日	金	3F	11:15-11:45 キックエクササイズ 竹内				15:00-17:00 フリートレーニング			
		4F		12:00-12:20 ストレッチ 竹内/赤井/重田	13:00-13:30 コア+英語でボクシングレ ッ 森				19:10-19:30 ストレッチ 鈴木/夏目	19:45-20:15 ボクシングレッスン 鈴木/夏目
8月13日	土	3F	11:15-12:00 ストレッチ+ボディメイクコア 竹内/森		14:30-15:00 キックエクササイズ 竹内/持田	17:30-18:00 Cardio Boxing 鈴木/持田				20:00 CLOSE
		4F		12:10-12:30 HITボクシングレッスン 竹内/森				18:15-18:45 有料レッスン 実践マスボクシング 鈴木/持田		
8月14日	日	3F	11:15-12:00 コア+Cardio Kick Boxing 竹内/持田		14:00-14:20 ストレッチ 竹内/持田		15:00-15:30 ボディメイクコア 重田/持田			17:00 CLOSE
		4F		12:10-12:30 HITボクシングレッスン 竹内/重田				16:15-16:45 有料レッスン 実践マスボクシング 竹内/重田/持田		
8月15日	月	3F	11:15-11:45 キックエクササイズ 豊嶋		14:15-14:45 ボディメイクコア 赤井/重田	15:00-17:00 フリートレーニング				20:15-20:45 キックエクササイズ 夏目
		4F		13:30-14:00 ボクシングレッスン 赤井/重田				17:10-18:00 キッズスクール 三尾谷	19:30-20:00 ボクシングレッスン 三尾谷/夏目	
8月17日	水	3F	11:15-11:35 ストレッチ 竹内/森		14:00-14:30 ボディメイクコア 竹内/重田	15:00-17:00 フリートレーニング			19:00-19:30 ボディメイクコア 梶/三尾谷	
		4F		12:00-12:30 ボクシングレッスン 森/重田				17:10-18:00 キッズスクール 梶/三尾谷		19:40-20:00 HITボクシングレッスン 梶/三尾谷

8月18日	木	3F		12:00-12:30 Cardio Boxing 豊嶋	13:00-13:30 ボディメイクコア 赤井/重田	15:00-17:00 フリートレーニング		19:15-19:45 Cardio Boxing 鈴木	
		4F	11:15-11:45 ボクシングレッスン 赤井/重田					17:10-18:00 キッズスクール 梶/鈴木	20:00-20:30 ボクシングレッスン 梶/鈴木
8月19日	金	3F			13:00-13:30 ボディメイクコア 赤井/竹内/重田	15:00-17:00 フリートレーニング			
		4F	11:30-12:00 英語でボクシングレッスン 赤井	12:15-12:35 ストレッチ 竹内/重田			19:10-19:30 ストレッチ 夏目	19:40-20:00 HITボクシングレッスン 鈴木/三尾谷	20:15-20:45 ボディメイクコア 鈴木/三尾谷/夏目
8月20日	土	3F	11:15-12:00 ストレッチ+ボディメイクコア 豊嶋/竹内		14:30-15:00 キックエクササイズ 竹内/持田	15:15-15:45 Cardio Boxing 鈴木/持田			20:00 CLOSE
		4F		12:10-12:30 HITボクシングレッスン 豊嶋/竹内				17:30-17:50 ストレッチ 梶	
8月24日	水	3F	11:15-11:35 ストレッチ 竹内/森		13:00-13:30 ボディメイクコア 竹内/重田	15:00-17:00 フリートレーニング		19:15-19:45 ボディメイクコア 梶/竹内	
		4F		12:00-12:30 ボクシングレッスン 森/重田				17:10-18:00 キッズスクール 梶/三尾谷	20:00-20:20 HITボクシングレッスン 梶/竹内
8月25日	木	3F			13:00-13:30 ボディメイクコア 赤井/豊嶋	15:00-17:00 フリートレーニング		19:15-19:45 Cardio Boxing 鈴木	
		4F	11:15-11:35 ストレッチ 竹内	12:00-12:30 ボクシングレッスン 赤井/豊嶋				17:10-18:00 キッズスクール 梶/鈴木	20:00-20:30 ボクシングレッスン 梶/鈴木
8月26日	金	3F	11:15-11:45 キックエクササイズ 竹内			15:00-17:00 フリートレーニング			20:15-20:45 キックエクササイズ 夏目
		4F		12:00-12:20 HITボクシング 赤井/重田	13:00-13:30 ボディメイクコア 竹内/赤井/重田			19:00-19:20 ストレッチ 夏目	19:30-20:00 ボクシングレッスン 鈴木/三尾谷
8月27日	土	3F	11:15-12:00 ストレッチ+ボディメイクコア 豊嶋/竹内		14:30-15:00 キックエクササイズ 竹内/持田	15:10-15:30 ストレッチ 鈴木/持田	17:30-18:00 Cardio Boxing 鈴木/持田		20:00 CLOSE
		4F		12:10-12:30 HITボクシングレッスン 豊嶋/竹内				18:15-18:45 有料レッスン 実践マスボクシング 梶/鈴木/持田	
8月28日	日	3F	11:15-12:00 コア+Cardio Kick Boxing 竹内/夏目		14:00-14:20 ストレッチ 竹内/夏目	15:00-15:30 ボディメイクコア 竹内/持田/夏目		17:00 CLOSE	
		4F		12:00-12:30 ボクシングレッスン 持田					16:15-16:45 有料レッスン 実践マスボクシング 竹内/夏目/持田
8月29日	月	3F	11:15-11:45 キックエクササイズ 豊嶋		14:15-14:45 ボディメイクコア 赤井/重田	15:00-17:00 フリートレーニング			20:15-20:45 キックエクササイズ 夏目
		4F		13:30-14:00 ボクシングレッスン 赤井/重田				17:10-18:00 キッズスクール 梶/三尾谷	19:30-20:00 ボクシングレッスン 梶/三尾谷
8月31日	水	3F	11:15-11:35 ストレッチ 竹内/森		13:00-13:30 ボディメイクコア 竹内/重田	15:00-17:00 フリートレーニング		19:15-19:45 ボディメイクコア 梶/竹内	
		4F		12:00-12:30 ボクシングレッスン 森/重田				17:10-18:00 キッズスクール 梶/三尾谷	20:00-20:20 HITボクシングレッスン 梶/竹内
お知らせ	<p>8/21(日)~8/23(火)夏季休暇で休館日になります。</p> <p>8/6(土)豊嶋トレーナー防衛戦の為ジムは16:00でCLOSEとさせていただきます。</p> <p>8/9(火)梶トレーナーの日本タイトルマッチがあります。</p> <p>応援よろしくお祈いします！</p>							<p>レッスンの予約はこちらから</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)</p> <p>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。</p> <p>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。</p>								