

11月度 GLOVESレッスンスケジュール

2017/10/19

	月		水		木		金		土		日/祝	
	3F STUDIO	4F GYM	3F STUDIO	4F GYM	3F STUDIO	4F GYM	3F STUDIO	4F GYM	3F STUDIO	4F GYM	3F STUDIO	4F GYM
午前中		11:00-11:45 ボクシングレッスン 初級		11:00-11:45 ボクシングレッスン 中級	10:30-10:50 ストレッチ	11:00-11:45 ボクシングレッスン 初級		10:30-11:15 ボクシングレッスン 初級/中級	11:15-11:45 ストレッチ	12:00-12:45 ボクシングレッスン 中級	11:15-11:45 ストレッチ	
	11:15-12:00 Cardio Kick		12:00-12:45 体幹コア		11:45-12:30 ダイナミック ストレッチ&体幹コア		11:45-12:30 Cardioboxing		12:00-12:45 Cardio Kick		11:45-12:30 Cardio Kick	
午後	13:30-14:15 Cardio Boxing	14:30-15:15 シャドー&ミット	13:30-14:15 Cardio Boxing	15:15-16:00 ボクシングレッスン 初級/中級	15:00-15:45 腹筋コア		15:00-15:45 ダイナミック ストレッチ&体幹コア			13:30-14:15 ボクシングレッスン 初級		13:30-14:15 ボクシングレッスン 初級/中級
	17:00-18:00 KIDSスクール				17:00-18:00 KIDSスクール		16:00-16:45 腹筋コア		15:00-15:45 Cardioシェイプ & Kick ミット		16:00-16:45 体幹コア	
夜	18:30-19:00 腹筋コア		17:00-18:00 KIDSスクール	18:15-19:00 シャドー&ミット	18:30-19:15 Cardioシェイプ & Kick ミット					18:00-18:45 ボクシングレッスン 中級	18:00閉館	
		19:15-20:00 ボクシングレッスン 初級/中級	19:15-20:00 Cardioシェイプ & Kick ミット			19:15-20:00 ボクシングレッスン 中級		19:15-20:00 ボクシングレッスン 初級	19:00-19:45 体幹コア			
	20:00-20:45 Cardioシェイプ & Kick ミット		20:15-21:00 Cardio Kick		20:15-21:00 Cardio Kick		20:15-21:00 Cardioシェイプ & Kick ミット		21:00閉館			

4階 BOXING GYMプログラム

- 【ボクシングレッスン初級】 初心者、女性、ボクシングを基本から学びたい人向け
- 【ボクシングレッスン中級】 ボクシング経験者向けのより実践的なコース 初級レッスン終了者も参加可
- 【シャドー&ミット】 シャドーボクシングとミット打ちを連続して行うグループレッスン

3階 STUDIOプログラム

- 【ストレッチ】 基本的な柔軟体操を始めたアスリートならでのトレーニング前の準備体操
- 【体幹コア】 器具を使わずに行う自重筋力トレーニング
- 【Cardio Boxing】 最新鋭の照明演出と音楽でボクシングエクササイズ
- 【Cardio Kick Boxing】 最新鋭の照明演出と音楽でボクシングエクササイズ&キック脂肪燃焼NO1、人気プログラム
- 【Cardioシェイプ & Kick ミット】 最新鋭の照明演出と音楽でボクシング&キックエクササイズにミット打ちを加えたグループサーキット ストレス発散&脂肪燃焼が期待できます
- 【KIDSスクール】 基本的なボクシングトレーニングを指導する小学生対象スクール
- 【腹筋コア】 腹筋トレーニング中心のお腹狙い撃ちプログラム ボディメイクをしたい方にオススメです
- 【ダイナミックストレッチ&体幹コア】 動的ストレッチとコアトレーニングを交えたプログラム