

3月度 GLOVESレッスンスケジュール ※レッスン開始10分前にて受付締め切りいたします

2018/2/25

	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		10:45-11:15 ボクシング レッスン		11:00-11:30 ボクシング レッスン		11:00-11:30 ボクシング レッスン	11:30-11:50 ストレッチ		11:30-12:00 GROUP WORKOUT CORE	ボクシングレッスン 11:20-11:50	11:30-11:50 ストレッチ	
	11:30-12:00 CardioBoxing		11:45-12:30 Cardio kick Boxing		11:45-12:30 Cardio kick Boxing		12:00-12:45 Cardio Kick Boxing with Muscle		12:10-12:55 Cardio Kick Boxing with Muscle		12:00-12:30 Cardio Kick Boxing with Massu	
午後		14:30-15:00 シャドー&ミット		15:15-16:00 ボクシング レッスン		14:15-15:00 ボクシング レッスン		16:00-16:45 ボクシング レッスン		15:00-15:45 ボクシング レッスン		15:00-15:45 ボクシング レッスン
	17:00-18:00 KIDSスクール		17:00-18:00 KIDSスクール		17:00-18:00 KIDSスクール							
夜					18:45-19:30 Cardio KickBoxing New Wave						18:00閉館CLOSE	
	19:40-20:10 GROUP WORKOUT CORE		19:15-20:00 Cardio Kick BOXING			19:15-20:00 ボクシング レッスン シャドー&ミット	19:30-20:10 Cardio KickBoxing New Wave					
	20:15-21:00 Cardio kickBoxing with KARATE			20:15-21:00 ボクシングレッスン シャドー&ミット	20:15-21:00 Cardio Kick Boxing with Massu			20:15-20:45 ボクシングレッスン	21:00CLOSE			

グループレッスンとなりますので3名以上で開講となります。予約状況などお気軽にお問い合わせください。

4階 BOXING GYMプログラム

- 【ボクシングレッスン】 初心者やボクシングを基本から学びたい人やレベルに合わせてのレッスン
ボクシングは基本が大切です。基本からしっかり覚えましょう。
コンビネーションから防御までレベルに合わせて学べるプログラムです。
- 【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
- 【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

3階 STUDIOプログラム

- 【ストレッチ】 基本的な柔軟体操を始めとしたアスリートならではのトレーニング前の準備体操
- 【GROUP WORKOUTCORE】 器具を使わずに行う自重型筋力トレーニング
- 【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
- Cardio Kick Boxing スペシャルプログラム**
- 【KARATE】 空手を含んだプログラム 【Muscle】 筋トレを含んだプログラム
- 【New Wave】 若手プロボクサープレゼンツ プログラム
- 【Massu】 元日本チャンピオン益田健太郎オリジナルプログラム