１０月度　レッスンスケジュール

		月	火	水	木	金	土	日/祝祭日
10:00-10:30	4F		休館日					
10:30-10:50	3F	ｽﾄﾚｯﾁ						
11:00-11:45	4F	ﾎﾞｸｼﾝｸﾞﾚｯｽﾝ（A）		ﾎﾞｸｼﾝｸﾞﾚｯｽﾝ（A/B）	ﾎﾞｸｼﾝｸﾞﾚｯｽﾝ(A）	ﾎﾞｸｼﾝｸﾞﾚｯｽﾝ（A/B）		
11:15-11:35	3F	ｶｰﾃﾞｨｵｷｯｸ（菊）		ｼｪｲﾌﾟﾐｯﾄ（葛）	ｶｰﾃﾞｨｵboxing(菊)		ｽﾄﾚｯﾁ	
11:15-12:00	4F						ﾎﾞｸｼﾝｸﾞﾚｯｽﾝ（A）	ﾎﾞｸｼﾝｸﾞﾚｯｽﾝ（A）
11:45-12:30	3F					ｼｪｲﾌﾟﾐｯﾄ（葛）		
12:00-12:45	3F	体幹ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ（五）						
13:30-14:15	4F	ﾎﾞｸｼﾝｸﾞﾚｯｽﾝ（A）		ﾎﾞｸｼﾝｸﾞﾚｯｽﾝ（A）	ﾎﾞｸｼﾝｸﾞﾚｯｽﾝ(A)	ﾎﾞｸｼﾝｸﾞﾚｯｽﾝ（A）	ﾎﾞｸｼﾝｸﾞﾚｯｽﾝ（A）	ﾎﾞｸｼﾝｸﾞﾚｯｽﾝ（A）
14:30-15:15	3F				ｶｰﾃﾞｨｵｷｯｸ（五）			ｶｰﾃﾞｨｵｷｯｸ（五）
15:00-15:45	3F						ｼｪｲﾌﾟﾐｯﾄ（葛）	
15:30-16:15	4F	ﾎﾞｸｼﾝｸﾞﾚｯｽﾝ（A）		ﾎﾞｸｼﾝｸﾞﾚｯｽﾝ（A/B）	ﾎﾞｸｼﾝｸﾞﾚｯｽﾝ(A）	ﾎﾞｸｼﾝｸﾞﾚｯｽﾝ（A/B）		
16:00-16:45	4F						ﾎﾞｸｼﾝｸﾞﾚｯｽﾝ（A/B）	
16:30-17:15	4F	KIDS（五）			KIDS（五）			
16:30-17:15	3F			ｶｰﾃﾞｨｵｷｯｸ（五）				ｶｰﾃﾞｨｵboxing(五)
	3F							
17:00-18:00	4F							
	3F	ｼｪｲﾌﾟﾐｯﾄ（葛）			ｼｪｲﾌﾟﾐｯﾄ（葛）		体幹ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ（葛）	
18:15-19:00	4F			シャドー＆ミット		シャドー＆ミット		
	3F				体幹ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ（葛）		ｶｰﾃﾞｨｵｷｯｸ（五）	
19:15-20:00	4F	ﾎﾞｸｼﾝｸﾞﾚｯｽﾝ（A）				ﾎﾞｸｼﾝｸﾞﾚｯｽﾝ（A）		
	3F			ｼｪｲﾌﾟﾐｯﾄ（葛）				
20:00-21:00	4F							

【ボクシングレッスンＡ】　初心者、女性、ボクシングを基本から学びたい人向け　初級コース

【ボクシングレッスンＢ】　ボクシング経験者向けのより実戦的なコース　レッスンＡ終了者も参加可

【シェイプミット】　踏み台昇降とキックとミットを行う脂肪燃焼効果の高いコース

【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チームレッスン

【カーディオキック】　ＢＧＭにのってスタンディングバッグをキック＆パンチ

【ＫＩＤＳ】　ボクシングのトレーニングを分かりやすく体験　＊小学生対象

担当トレーナー　（葛）葛西トレーナー　（五）五十嵐トレーナー　（菊）菊池トレーナー

＊都合により予告なくトレーナーが変更になる場合があります。

更新日2017/10/2