

4月 GLOVESレッスンスケジュール

コロナウイルス対策修正版

※レッスンは1名から行います。★印はスタジオレッスンとなり中高生（中高生ALL施設利用者除く）は参加できません。
レッスン内容や場所、トレーナーが変更する事もあります。ご了承ください。

		午前中		午後		夜		
4月1日	水	3F		12:15-12:45 ★美尻・腹筋コア 瀬				21:00 CLOSE
		4F	11:30-12:00 ボクシングレッスン 瀬			18:00-18:30 ボクシングレッスン 瀬	20:00-20:30 ステップ&シャドー 梶	
4月2日	木	3F					20:15-20:45 ★キックエクササイズ 豊嶋	21:00 CLOSE
		4F	11:30-12:00 ボクシングレッスン 瀬	12:15-12:45 スクワット+腹筋コア 瀬		18:00-18:30 ボクシングレッスン 瀬		
4月3日	金	3F		12:15-12:45 コアトレーニング 重田		18:30-19:00 ★美尻・美脚コア 瀬		21:00 LOSE
		4F	11:30-12:00 ボクシングレッスン 重田				19:00-19:30 ボクシングレッスン 鈴木	
4月4日	土	3F			16:00-16:30 ★美尻+Cardio Boxing 瀬	18:00 CLOSE		
		4F	11:30-12:00 ボクシングレッスン 重田	12:15-12:45 スクワット+腹筋コア 瀬				
4月5日	日	3F		12:15-12:45 ★美尻・美脚コア 瀬	15:00-15:30 ★Groupワークアウトコア 重田	17:00 CLOSE		
		4F	11:30-12:00 ボクシングレッスン 重田					
4月6日	月	3F				18:30-19:00 ★コアトレーニング 豊嶋		21:00 CLOSE
		4F	11:30-12:00 ボクシングレッスン 瀬	12:15-12:45 コンビネーションミット 瀬			19:30-20:00 ボクシングレッスン 瀬	
4月8日	水	3F		12:15-12:45 ★CardioBoxing 瀬		18:30-19:00 ★美尻・腹筋コア 瀬		21:00 CLOSE
		4F	11:30-12:00 ボクシングレッスン 瀬				19:00-19:30 ボクシングレッスン 重田	
4月9日	木	3F		12:30-13:00 スクワット+腹筋コア 瀬				21:00 CLOSE
		4F	11:30-12:00 ボクシングレッスン 瀬				19:15-19:45 ボクシングレッスン 瀬	
4月10日	金	3F		12:15-12:45 ★Cardioマッスル 斉藤			20:00-20:30 ★Groupワークアウトコア 三尾谷	21:00 CLOSE
		4F	11:30-12:00 ボクシングレッスン 斉藤			18:30-19:00 ボクシングレッスン 三尾谷		
4月11日	土	3F		12:15-12:45 ★美尻・美脚腹筋コア 瀬	15:00-15:30 ★Groupワークアウトコア 鈴木	18:00 CLOSE		
		4F	11:30-12:00 ボクシングレッスン 鈴木					
4月12日	日	3F		12:15-12:45 ★Groupワークアウトコア 重田	15:00-15:30 ★美尻+Cardio Boxing 瀬	17:00 CLOSE		
		4F	11:30-12:00 ボクシングレッスン 三尾谷					
4月13日	月	3F				18:30-19:00 ★Cardio Kick 豊嶋		21:00 CLOSE
		4F	11:30-12:00 ボクシングレッスン 瀬	12:15-12:45 コンビネーションミット 瀬				
4月15日	水	3F		12:15-12:45 ★CardioBoxing 瀬				21:00 CLOSE
		4F	11:30-12:00 ボクシングレッスン 瀬			18:30-19:00 ボクシングレッスン 梶	19:00-19:30 シャドー-&ステップ 梶	