

12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スタジオレッスンとなり中学生(中学生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	午前中	午後	夜
12月2日	水	3F		13:00-13:30 美尻美脚コア 瀬ノ	19:15-19:45 くびれエクササイズ 瀬ノ
		4F	11:30-12:00 ボクシングレッスン 森/瀬ノ	15:00-17:00 フリートレーニング	17:10-18:00 キッズスクール 梶/重田/瀬ノ
12月3日	木	3F		13:30-14:00 キックエクササイズ 瀬ノ/豊嶋	18:30-19:00 ストレッチ&コア 瀬ノ/三尾谷
		4F	12:30-13:00 ボクシングレッスン 瀬ノ/豊嶋	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/瀬ノ
12月4日	金	3F	11:30-12:00 ストレッチ&コア 瀬ノ/重田		18:15-18:45 Cardio Boxing 瀬ノ/鈴木
		4F		13:30-14:00 ボクシングレッスン 瀬ノ/重田	15:00-17:00 フリートレーニング
12月5日	土	3F		12:30-13:00 美尻美脚コア 瀬ノ	14:00-14:30 キックエクササイズ 豊嶋/瀬ノ
		4F	11:30-12:00 ボクシングレッスン 豊嶋/葛西		15:00-15:30 ストレッチ& 二の腕エクササイズ 重田/瀬ノ
					17:30-18:00 有料レッスン 実践マスボクシング 重田
12月6日	日	3F		13:00-13:45 美尻Cardio Boxing 瀬ノ	
		4F	11:30-12:00 ボクシングレッスン 瀬ノ/三尾谷	15:00-15:30 有料レッスン 実践マスボクシング 三尾谷	
12月7日	月	3F		13:00-13:30 キックエクササイズ 豊嶋/瀬ノ	19:15-19:45 くびれエクササイズ 瀬ノ
		4F	11:30-12:00 ボクシングレッスン 豊嶋/瀬ノ	15:00-17:00 フリートレーニング	17:10-18:00 キッズスクール 瀬ノ/重田
					18:30-19:00 ボクシングレッスン 重田/鈴木/瀬ノ
12月9日	水	3F		13:00-13:30 美尻+腹筋 瀬ノ	18:30-19:00 キックエクササイズ 梶/瀬ノ
		4F	11:30-12:00 ボクシングレッスン 森/瀬ノ	15:00-17:00 フリートレーニング	17:10-18:00 キッズスクール 梶/重田/瀬ノ
12月10日	木	3F		14:15-14:45 アスリートコア 豊嶋/瀬ノ	
		4F	12:30-13:00 ボクシングレッスン 瀬ノ/豊嶋	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/瀬ノ
					18:30-19:00 スパイダーロープ 三尾谷
12月11日	金	3F		13:30-14:00 二の腕エクササイズ 重田	18:15-18:45 Cardio Boxing 鈴木
		4F	11:30-12:00 ボクシングレッスン 重田/葛西	15:00-17:00 フリートレーニング	20:00-20:30 ボクシングレッスン 鈴木
12月12日	土	3F		12:15-12:45 美尻+腹筋コア 瀬ノ	14:00-14:30 キックエクササイズ 豊嶋/瀬ノ
		4F	11:30-12:00 ボクシングレッスン 瀬ノ/豊嶋		15:00-15:30 ストレッチ& 二の腕エクササイズ 重田/瀬ノ
					17:30-18:00 有料レッスン 実践マスボクシング 重田
12月13日	日	3F		13:00-13:45 美尻Cardio Boxing 瀬ノ	
		4F	11:30-12:00 ボクシングレッスン 鈴木/瀬ノ	15:00-15:30 有料レッスン 実践マスボクシング 鈴木	
12月14日	月	3F		13:00-13:30 キックエクササイズ 豊嶋/瀬ノ	18:30-19:00 ストレッチ&コア 瀬ノ/重田/鈴木
		4F	11:30-12:00 ボクシングレッスン 豊嶋/瀬ノ	15:00-17:00 フリートレーニング	17:10-18:00 キッズスクール 瀬ノ/重田/鈴木
					20:30-21:00 ボクシングレッスン 重田/鈴木
12月16日	水	3F		13:00-13:30 美尻+腹筋 瀬ノ	18:30-19:00 キックエクササイズ 梶/瀬ノ
		4F	11:30-12:00 ボクシングレッスン 森/瀬ノ	15:00-17:00 フリートレーニング	17:10-18:00 キッズスクール 梶/重田/瀬ノ
12月17日	木	3F		14:15-14:45 アスリートコア 豊嶋	
		4F	12:30-13:00 ボクシングレッスン 豊嶋	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
					18:30-19:00 スパイダーロープ 三尾谷

12月18日	金	3F			13:30-14:00 二の腕エクササイズ 瀬ノ/重田	15:00-17:00 フリートレーニング	18:30-19:00 Cardio Boxing 鈴木/瀬ノ		
		4F	11:30-12:00 ボクシングレッスン 重田/瀬ノ					19:30-20:00 ボクシングレッスン 鈴木/瀬ノ	
12月19日	土	3F		12:15-13:00 美尻美脚腹筋 瀬ノ	14:00-14:30 アスリートコア 豊嶋			20:00 CLOSE	
		4F	11:30-12:00 ボクシングレッスン 豊嶋/瀬ノ			15:30-16:00 スパイダーロープ 葛西/重田	17:30-18:00 有料レッスン 実践マスボクシング 重田		
12月20日	日	3F		12:15-12:45 ストレッチ & 二の腕エクササイズ 重田				17:00 CLOSE	
		4F	11:30-12:00 ボクシングレッスン 森			15:00-15:30 有料レッスン 実践マスボクシング 重田/森			
12月21日	月	3F			13:00-13:30 ストレッチ&コア 豊嶋/瀬ノ	15:00-17:00 フリートレーニング		19:15-19:45 ストレッチ&コア 重田/鈴木	
		4F	11:30-12:00 ボクシングレッスン 豊嶋/瀬ノ				17:10-18:00 キッズスクール 重田/鈴木		20:00-20:30 ボクシングレッスン 重田/鈴木
12月23日	水	3F			13:00-13:30 美尻美脚腹筋 瀬ノ	15:00-17:00 フリートレーニング			19:00-19:30 キックエクササイズ 梶/瀬ノ
		4F	11:30-12:00 ボクシングレッスン 森/瀬ノ				17:10-18:00 キッズスクール 梶	18:00-18:30 ボクシングレッスン 重田/梶/瀬ノ	
12月24日	木	3F			14:15-14:45 キックエクササイズ 豊嶋/瀬ノ	15:00-17:00 フリートレーニング			
		4F		12:30-13:00 ボクシングレッスン 瀬ノ			17:10-18:00 キッズスクール 三尾谷/瀬ノ	19:00-19:30 スパイダーロープ 三尾谷	
12月25日	金	3F				15:00-17:00 フリートレーニング	18:15-18:45 Cardio Boxing 鈴木		
		4F	11:30-12:00 ボクシングレッスン 重田		13:15-13:45 二の腕エクササイズ 重田			20:30-21:00 コンビネーションミット 鈴木	
12月26日	土	3F		12:30-13:15 美尻 Cardio Boxing 瀬ノ	14:00-14:30 アスリートコア 豊嶋			20:00 CLOSE	
		4F	11:30-12:00 ボクシングレッスン 豊嶋				17:30-18:00 有料レッスン 実践マスボクシング 重田		
12月27日	日	3F		13:00-13:30 ストレッチ & 二の腕エクササイズ 瀬ノ/重田				17:00 CLOSE	
		4F	12:00-12:30 ボクシングレッスン 重田/瀬ノ			15:00-15:30 有料レッスン 実践マスボクシング 重田			
12月28日	月	3F			13:00-13:30 美尻美脚腹筋 瀬ノ	15:00-17:00 フリートレーニング		19:15-19:45 二の腕エクササイズ 瀬ノ/重田	
		4F	11:30-12:00 ボクシングレッスン 豊嶋/瀬ノ				17:10-18:00 キッズスクール 瀬ノ/重田/鈴木		20:00-20:30 ボクシングレッスン 重田/鈴木

試合情報

豊嶋トレーナーが2021年1月16日(土)に東洋太平洋タイトルマッチに挑戦の予定です。
チケットを販売いたしますので皆様の応援宜しくお願い致します。この日は夕方までの営業となります。

お願い

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お渡しいたしますお声かけください。
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、開けたりと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。
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。
皆様の共有スペースとなりますのでどうぞご理解お願い致します。

最近更衣室に下着の忘れ物が多く見られます。衛生上の観点から処分させていただきます。
4FGYMエリアでも荷物の取り間違いが発生しております。個人の荷物に関しては各自管理をし、お間違いのない様お願い致します。
貴重品などの持ち込みはトラブルの原因となりますのでお持ちにならない様お願い致します。

年末年始営業のお知らせ

12/28(月) 通常通りの営業21:30 CLOSEとなります。年始は1/6(水) 11:00より営業いたします。
12/29-1/5までは休館となります。2021年も宜しくお願い致します。

お知らせ

レッスンの
予約はこちらから

