

9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スタジオレッスンは中高生（中高生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
9月1日	木	3F	11:15-11:45 Cardio Kick Boxing	14:00-14:30 ボディメイクコア	15:00-17:00 フリートレーニング
		4F	12:10-12:30 HIITボクシングレッスン		17:10-18:00 キッズスクール
9月2日	金	3F	11:15-11:45 ボディメイクコア		15:00-17:00 フリートレーニング
		4F	12:00-12:30 英語でボクシングレッスン	14:00-14:20 ストレッチ	19:30-20:00 ボディメイクコア
9月3日	土	3F	11:15-12:00 ストレッチ+ボディメイクコア	14:30-15:00 キックエクササイズ	15:15-15:45 Cardio Boxing
		4F	12:10-12:30 HIITボクシングレッスン		17:30-17:50 ストレッチ
9月4日	日	3F	11:15-11:45 キックエクササイズ		14:00-14:30 ボクシングレッスン
		4F	12:10-12:30 HIITボクシングレッスン	13:15-13:45 ボディメイクコア	16:15-16:45 有料レッスン 実践マスボクシング 重田/竹内/持田
9月5日	月	3F		13:00-13:30 ボクシングレッスン	
		4F	11:30-12:00 キックエクササイズ	13:45-14:00 HIITボクシングレッスン	15:00-17:00 フリートレーニング
9月7日	水	3F	11:15-11:35 ストレッチ	13:00-13:30 ボディメイクコア	15:00-17:00 フリートレーニング
		4F		12:00-12:30 ボクシングレッスン	17:10-18:00 キッズスクール
9月8日	木	3F		13:00-13:30 ボディメイクコア	15:00-17:00 フリートレーニング
		4F	11:15-11:45 ボクシングレッスン		17:10-18:00 キッズスクール
9月9日	金	3F	11:15-11:45 キックエクササイズ		15:00-17:00 フリートレーニング
		4F	12:00-12:20 HIITボクシングレッスン	13:00-13:30 コア+英語でボクシングレッスン	19:10-19:30 ストレッチ
9月10日	土	3F	11:15-12:00 ストレッチ+ボディメイクコア	14:30-15:00 キックエクササイズ	15:15-15:45 Cardio Boxing
		4F	12:10-12:30 HIITボクシングレッスン		17:30-17:50 ストレッチ
9月11日	日	3F	11:15-12:00 コア+Cardio Kick Boxing	14:00-14:20 ストレッチ	15:00-15:30 ボディメイクコア
		4F	12:10-12:30 HIITボクシングレッスン		16:15-16:45 有料レッスン 実践マスボクシング 竹内/夏目/持田
9月12日	月	3F	11:15-11:45 Cardio Kick Boxing	14:15-14:45 ボディメイクコア	15:00-17:00 フリートレーニング
		4F		13:30-14:00 ボクシングレッスン	17:10-18:00 キッズスクール
9月14日	水	3F	11:15-11:35 ストレッチ	14:00-14:30 ボディメイクコア	15:00-17:00 フリートレーニング
		4F		12:00-12:30 ボクシングレッスン	17:10-18:00 キッズスクール
9月15日	木	3F		13:00-13:30 ボディメイクコア	15:00-17:00 フリートレーニング
		4F	11:15-11:45 ボクシングレッスン		17:10-18:00 キッズスクール
9月16日	金	3F		13:00-13:30 ボディメイクコア	15:00-17:00 フリートレーニング
		4F	11:30-12:00 英語でボクシングレッスン	12:15-12:35 ストレッチ	19:10-19:30 ストレッチ

9月17日	土	3F	11:15-12:00 ストレッチ+ボディメイクコア		14:30-15:00 キックエクササイズ	15:15-15:45 Cardio Boxing			20:00 CLOSE	
		4F		12:10-12:30 HIITボクシングレッスン			17:30-17:50 ストレッチ	18:15-18:45 有料レッスン 実践マスボクシング 梶/鈴木/持田		
9月18日	日	3F	11:15-12:00 コア+Cardio Kick Boxing		14:00-14:20 ストレッチ				17:00 CLOSE	
		4F		12:00-12:30 ボクシングレッスン		15:00-15:30 ボディメイクコア				
9月19日	月	3F	11:15-11:45 キックエクササイズ		14:00-14:20 ストレッチ				17:00 CLOSE	
		4F		12:00-12:30 ボクシングレッスン		15:00-15:30 ボディメイクコア				
9月21日	水	3F	11:15-11:35 ストレッチ			13:00-13:30 ボディメイクコア			19:15-19:45 ボディメイクコア	
		4F		12:00-12:30 ボクシングレッスン			15:00-17:00 フリートレーニング	17:10-18:00 キッズスクール		20:00-20:20 HIITボクシングレッスン
9月22日	木	3F							19:15-19:45 Cardio Boxing	
		4F	11:15-11:35 ストレッチ	12:00-12:30 ボクシングレッスン	13:00-13:30 ボディメイクコア	15:00-17:00 フリートレーニング	17:10-18:00 キッズスクール	20:00-20:30 ボクシングレッスン		
9月23日	金	3F	11:15-12:00 コア+Cardio Kick Boxing		14:00-14:20 HIITボクシングレッスン				17:00 CLOSE	
		4F		12:00-12:30 ボクシングレッスン		15:00-15:30 ボディメイクコア				
9月24日	土	3F	11:15-12:00 ストレッチ+ボディメイクコア		14:30-15:00 キックエクササイズ	15:10-15:30 ストレッチ	17:30-18:00 Cardio Boxing		20:00 CLOSE	
		4F		12:10-12:30 HIITボクシングレッスン				18:15-18:45 有料レッスン 実践マスボクシング 梶/鈴木/持田		
9月25日	日	3F	11:15-12:00 コア+キックエクササイズ		14:00-14:20 ストレッチ				17:00 CLOSE	
		4F		12:00-12:30 ボクシングレッスン		15:00-15:30 ボディメイクコア	16:15-16:45 有料レッスン 実践マスボクシング 竹内/夏目/持田			
9月26日	月	3F							19:30-20:00 ボディメイクコア	
		4F	11:15-11:45 ボクシングレッスン	13:30-14:00 HIITボクシングレッスン	14:30-15:00 ボディメイクコア	15:00-17:00 フリートレーニング	17:10-18:00 キッズスクール	20:15-20:35 HIITボクシングレッスン		
9月28日	水	3F							19:00-19:30 ボクシングレッスン	
		4F	11:15-11:35 ストレッチ	12:00-12:30 ボクシングレッスン	13:00-13:30 ボディメイクコア	15:00-17:00 フリートレーニング	17:10-18:00 キッズスクール	20:15-20:45 ボディメイクコア		
9月29日	木	3F							19:30-19:50 HIITボクシングレッスン	
		4F	11:15-11:45 ボディメイクコア	14:00-14:20 ストレッチ	14:30-15:00 ボクシングレッスン	15:00-17:00 フリートレーニング	17:10-18:00 キッズスクール	20:00-20:30 ボクシングレッスン		
9月30日	金	3F	館内設備工事の為終日 休館							
		4F								
お知らせ	<p>※今月のレッスンスケジュールより担当トレーナーの表記が無くなりました。 トレーナーの試合日程、練習日程などにより変更になることが多々ある為ご了承ください。 9月18日(日)竹内トレーナーのプロデビュー戦決定！9月27日(火)赤井トレーナー試合決定！ 応援よろしくお願致します。</p> <p>9月26日～29日は3Fスタジオの修繕工事を行います。3Fスタジオの利用は出来ませんのでご了承ください。 9月30日(金)ジム設備修繕工事のため、終日閉館となります。</p>								<p>レッスンの予約はこちらから</p> 	
お願い	<p>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ご購入ください。(1枚¥100) 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致します。</p>									