

# 11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
11月2日	水	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	11:15-11:35 ストレッチ	12:00-12:30 ボクシングレッスン	17:10-18:00 キッズスクール
11月3日	木	3F		13:15-13:45 キックエクササイズ	14:00-14:30 ボディメイクコア
		4F	11:15-11:45 ボクシングレッスン	12:10-12:30 HIITボクシングレッスン	17:00 CLOSE
11月4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 英語でボクシングレッスン
11月5日	土	3F	11:15-11:45 キックエクササイズ	13:15-13:45 ビギナーズキックボクシング	
		4F		12:10-12:30 HIITボクシングレッスン	14:00-14:30 ボクシングレッスン
11月6日	日	3F	11:15-12:00 コア+Cardio Kick Boxing		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	14:00-14:20 ストレッチ
11月7日	月	3F	11:15-11:45 ストレッチ+ボディメイクコア		15:00-17:00 フリートレーニング
		4F		13:30-13:50 HIITボクシングレッスン	14:00-14:30 ボクシングレッスン
11月9日	水	3F			15:00-17:00 フリートレーニング
		4F	11:15-12:00 ストレッチ+ボクシングレッスン	13:00-13:30 ボディメイクコア	14:10-14:30 HIITボクシングレッスン
11月10日	木	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 ボディメイクコア
11月11日	金	3F		13:00-13:30 ビギナーズキックボクシング	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	17:10-18:00 キッズスクール
11月12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	17:00-17:30 Cardio Boxing
		4F		12:10-12:30 HIITボクシングレッスン	16:30-16:50 ストレッチ
11月13日	日	3F	11:15-12:00 コア+キックエクササイズ		15:00-15:30 ボディメイクコア
		4F		12:00-12:30 ボクシングレッスン	14:00-14:20 ストレッチ
11月14日	月	3F	11:15-11:45 ストレッチ+ボディメイクコア		15:00-17:00 フリートレーニング
		4F		13:30-13:50 HIITボクシングレッスン	14:00-14:30 ボクシングレッスン
11月16日	水	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		12:30-12:50 ストレッチ	13:00-13:20 HIITボクシングレッスン
11月17日	木	3F	11:15-11:45 Cardio Kick Boxing		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 ボディメイクコア

11月18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		19:45-20:15 キックエクササイズ
		4F	11:15-11:45 ボクシングレッスン	12:30-12:50 ストレッチ			19:10-19:30 ストレッチ	
11月19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		17:00-17:30 Cardio Boxing	20:00 CLOSE
		4F		12:10-12:30 HIITボクシングレッスン		16:30-16:50 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	
11月20日	日	3F	11:15-11:45 ピギナーズキックボクシング			15:00-15:30 ボディメイクコア		17:00 CLOSE
		4F		12:00-12:30 ボクシングレッスン	14:00-14:20 ストレッチ		16:15-16:45 有料レッスン 実践マスボクシング 梶/重田/夏目	
11月21日	月	3F			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		19:30-20:00 ピギナーズキックボクシング
		4F	11:15-11:45 ボクシングレッスン	13:40-14:00 HIITボクシングレッスン			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
11月23日	水	3F	11:15-11:45 ボディメイクコア			15:00-15:30 キックエクササイズ		17:00 CLOSE
		4F		12:00-12:30 ボクシングレッスン	14:00-14:20 HIITボクシングレッスン			
11月24日	木	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		19:15-19:45 Cardio Boxing
		4F		13:00-13:20 ストレッチ	13:30-14:00 ボクシングレッスン		17:10-18:00 キッズスクール	20:00-20:30 ボクシングレッスン
11月25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		19:45-20:15 キックエクササイズ
		4F		12:00-12:20 HIITボクシングレッスン	13:00-13:45 コア+ボクシングレッスン		19:10-19:30 ストレッチ	
11月26日	土	3F	11:15-12:00 コア+キックエクササイズ		14:30-15:00 キックエクササイズ		17:00-17:30 Cardio Boxing	20:00 CLOSE
		4F		12:10-12:30 HIITボクシングレッスン		16:30-16:50 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	
11月27日	日	3F	11:15-11:45 Cardio Boxing			15:00-15:30 ボディメイクコア		17:00 CLOSE
		4F		12:00-12:30 ボクシングレッスン	14:00-14:20 ストレッチ		16:15-16:45 有料レッスン 実践マスボクシング 竹内/鈴木/夏目	
11月28日	月	3F	11:30-12:00 ボディメイクコア			15:00-17:00 フリートレーニング		19:45-20:15 キックエクササイズ
		4F		13:00-13:30 ボクシングレッスン	13:45-14:00 HIITボクシングレッスン		17:10-18:00 キッズスクール	19:10-19:30 ストレッチ
11月30日	水	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		19:15-19:45 ボディメイクコア
		4F		12:30-12:50 ストレッチ	13:00-13:20 HIITボクシングレッスン		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

お知らせ	<p style="text-align: center;"><b>11月5日(土)鈴木トレーナー試合のためジムは16時でCLOSEです。</b></p> <p style="text-align: center;">応援よろしくお願ひ致します。</p> <p style="text-align: center;">11月よりTEPPEN GYMの工藤 玲央さんが新しくスタッフとして加わりました。</p> <p style="text-align: center;">皆様どうぞよろしくお願ひ致します！</p>							<p>レッスンの予約はこちらから</p> 
	お願ひ	<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)</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>皆様の共有スペースとなりますのでどうぞご理解お願ひ致します。</p>						