

# 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	11:15-11:45 キックエクササイズ	12:00-12:20 HIT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	19:15-19:45 Cardio Boxing	20:00-20:20 HITボクシングレッスン
12月1日	木	3F	11:15-11:45 キックエクササイズ		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	19:15-19:45 Cardio Boxing	20:00-20:20 HITボクシングレッスン
		4F		12:00-12:20 HITボクシングレッスン					
12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			19:45-20:15 キックエクササイズ
		4F		12:00-12:20 HIT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			19:10-19:30 ストレッチ	
12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		17:00-17:30 Cardio Boxing		20:00 CLOSE
		4F		12:10-12:30 HIT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	
12月4日	日	3F	11:15-12:00 コア+Cardio Boxing			15:00-15:30 ボディメイクコア		17:00 CLOSE	
		4F		12:10-12:30 HIT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/鈴木/夏目		
12月5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			19:45-20:15 ボディメイクコア
		4F		13:30-13:50 HITボクシングレッスン	14:00-14:30 ボクシングレッスン		17:10-18:00 キッズスクール	19:15-19:35 ストレッチ	
12月7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		19:30-20:00 キックエクササイズ	
		4F	11:15-12:00 ストレッチ+ボクシングレッスン		14:10-14:30 HITボクシングレッスン		17:10-18:00 キッズスクール		20:10-20:30 HITボクシングレッスン
12月8日	木	3F	11:15-11:45 キックエクササイズ		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		19:15-19:45 Cardio Boxing	
		4F		12:00-12:20 HIT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
12月9日	金	3F			13:00-13:30 キックエクササイズ	15:00-17:00 フリートレーニング			20:15-20:45 ボディメイクコア
		4F	11:30-12:00 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	19:40-20:00 HITボクシングレッスン	
12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		17:00-17:30 Cardio Boxing		20:00 CLOSE
		4F		12:10-12:30 HIT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/三尾谷	
12月11日	日	3F	11:15-12:00 コア+キックエクササイズ			15:00-16:30 ボディメイクコア		17:00 CLOSE	
		4F		12:00-12:20 HIT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/夏目/真田		
12月12日	月	3F	11:15-12:00 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		19:30-20:00 ボディメイクコア	20:15-20:45 ボクシングレッスン
		4F		13:30-13:50 HITボクシングレッスン	14:00-14:30 ボクシングレッスン		17:10-18:00 キッズスクール		
12月14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 ビギナーズキックボクシング	
		4F		12:30-12:50 ストレッチ	13:00-13:20 HITボクシングレッスン		17:10-18:00 キッズスクール		20:00-20:20 HITボクシングレッスン
12月15日	木	3F	11:15-11:45 Cardio Kick Boxing		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		19:15-19:45 Cardio Boxing	
		4F		12:00-12:20 HITボクシングレッスン			17:10-18:00 キッズスクール		20:00-20:20 HITボクシングレッスン
12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			19:45-20:15 キックエクササイズ
		4F	11:15-11:45 英語で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		

12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 ビギナーズキックボクシング		17:00-17:30 Cardio Boxing		20:00 CLOSE
		4F		12:10-12:30 HIITボクシングレッスン		16:30-18:50 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	
12月18日	日	3F	11:15-11:45 キックエクササイズ			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/竹内/夏目		
12月19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		20:00-20:30 ボディメイクコア	
		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		19:30-19:50 ストレッチ
12月21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 ビギナーズキックボクシング	20:00-20:20 HIITボクシングレッスン
		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	
12月22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	20:00-20:30 ボクシングレッスン
		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	
12月23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	20:00 CLOSE
		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	
12月24日	土	3F	11:15-12:00 コア+キックエクササイズ		14:30-15:00 Cardio Kick Boxing		17:00-17:30 Cardio Boxing		20:00 CLOSE
		4F		12:10-12:30 HIITボクシングレッスン		16:30-18:50 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	
12月25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		12:00-12:20 HIITボクシングレッスン	14:00-14:20 ストレッチ		18:15-16:45 有料レッスン 実践マスボクシング 竹内/夏目/持田		
12月26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 ビギナーズキックボクシング	20:00-20:20 HIITボクシングレッスン
		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	
12月28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	20:00-20:20 HIITボクシングレッスン
		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	
お知らせ	<p>12月28日(水)が年内最後の営業です。  12月29日(木)~1月5日(木)までは冬期休暇となります。  1月6日(金)から年始の営業がスタートとなります。</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  一時的に窓を開めたり、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。  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。</p>								