

3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	
3月1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
3月2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	19:15-19:45 Cardio Boxing
		4F		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	17:10-18:00 キッズスクール
3月3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	
		4F	11:30-12:00 ボクシングレッスン	12:30-12:45 ストレッチ	17:10-18:00 キッズスクール	19:00-19:20 HITボクシングレッスン
3月4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		
		4F		12:10-12:30 HITボクシングレッスン	16:30-16:45 ストレッチ	18:00-18:30 有料レッスン 実践マスボクシング 梶/鈴木
3月5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		12:10-12:30 HITボクシングレッスン	14:00-14:15 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/重田
3月6日	月	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	19:30-20:00 キックエクササイズ
		4F		13:00-13:30 ボクシングレッスン	14:00-14:20 HITボクシングレッスン	17:10-18:00 キッズスクール
3月8日	水	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	19:15-19:45 ボディメイクコア
		4F		12:30-12:45 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
3月9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	19:15-19:45 Cardio Boxing
		4F	11:15-11:45 英語でボクシングレッスン	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
3月10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	11:15-11:45 ボクシングレッスン	12:30-12:45 ストレッチ	17:10-18:00 キッズスクール	19:15-19:30 ストレッチ
3月11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		
		4F		12:10-12:30 HITボクシングレッスン	16:30-16:45 ストレッチ	18:00-18:30 有料レッスン 実践マスボクシング 梶/鈴木
3月12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	
		4F		12:00-12:20 HITボクシングレッスン	14:00-14:15 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/持田
3月13日	月	3F		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	19:15-19:45 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	13:00-13:20 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
3月15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		12:30-12:45 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
3月16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	19:15-19:45 Cardio Boxing
		4F		13:30-13:45 ストレッチ	14:00-14:30 ボディメイクコア	17:10-18:00 キッズスクール

3月17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		17:10-18:00 キッズスクール	19:15-19:30 ストレッチ
3月18日	土	3F	11:15-12:00 コア+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	14:00-14:30 ボクシングレッスン	16:30-16:45 ストレッチ	18:00-18:30 有料レッスン 実践マスボクシング 梶/鈴木	
3月19日	日	3F	11:15-11:45 Cardio Boxing			15:00-15:30 ピギナースキックボクシング		17:00 CLOSE
		4F		12:00-12:20 HIITボクシングレッスン	14:00-14:15 ストレッチ		16:15-16:45 有料レッスン 実践マスボクシング 工藤/夏目/待田	
3月20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 ピギナースキックボクシング
		4F		13:00-13:30 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	19:15-19:30 ストレッチ
3月22日	水	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		20:00-20:30 ボディメイクコア
		4F		12:30-12:45 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	
3月23日	木	3F			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		19:15-19:45 Cardio Boxing
		4F	11:15-11:45 ボクシングレッスン	13:30-13:45 ストレッチ			17:10-18:00 キッズスクール	20:00-20:30 ボクシングレッスン
3月24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 ボディメイクコア
		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		17:10-18:00 キッズスクール	
3月25日	土	3F	11:15-12:00 ストレッチ+ボディメイクコア		14:00-14:30 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		16:30-16:45 ストレッチ	18:00-18:30 有料レッスン 実践マスボクシング 梶/鈴木	
3月26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		12:00-12:20 HIIT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 森/竹内/待田	
3月27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 ピギナースキックボクシング
		4F		13:00-13:30 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	19:15-19:30 ストレッチ
3月29日	水	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		20:00-20:30 ボディメイクコア
		4F		12:30-12:45 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	
3月30日	木	3F			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		19:15-19:45 Cardio Boxing
		4F	11:15-11:45 ボクシングレッスン	13:30-13:45 ストレッチ			17:10-18:00 キッズスクール	20:00-20:30 ボクシングレッスン
3月31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 ボディメイクコア
		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		17:10-18:00 キッズスクール	
試合情報	3月5日(日)に工藤トレーナー、4月27日(木)重田トレーナーの試合があります。 応援よろしくお願い致します。							レッスンの予約はこちらから
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。							