

5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
5月1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
		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
					19:30-20:00 キックエクササイズ
					20:10-20:30 HITボクシングレッスン
5月5日	金	3F	11:15-11:45 Cardio Boxing		
		4F		12:00-12:20 HITボクシングレッスン	14:00-14:30 ボディメイクコア
					15:00-15:15 ストレッチ
					15:30-16:00 ボクシングレッスン
					17:00 CLOSE
5月6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
					17:00-17:30 Cardio Boxing
					18:00-18:30 ボディメイクコア
					20:00 CLOSE
5月7日	日	3F	11:15-11:45 キックエクササイズ		
		4F		12:00-12:20 HITボクシングレッスン	14:00-14:15 ストレッチ
					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 重田/持田/小野
					17:00 CLOSE
5月8日	月	3F	11:15-11:45 Cardio Boxing		
		4F		13:00-13:20 HITボクシングレッスン	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
					17:10-18:00 キッズスクール
					19:15-19:45 ピギナースキックボクシング
					20:00-20:20 HITボクシングレッスン
5月10日	水	3F			
		4F	11:15-11:45 ボクシングレッスン	12:30-12:45 ストレッチ	13:00-13:20 HIT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
					19:30-19:45 ストレッチ
					19:45-20:15 ボディメイクコア
5月11日	木	3F	11:15-11:45 ボディメイクコア		
		4F		13:30-14:00 ボクシングレッスン	14:15-14:35 HITボクシング
					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
					20:00-20:30 ボクシングレッスン
5月12日	金	3F	11:15-11:45 キックエクササイズ		
		4F		12:00-12:15 ストレッチ	13:00-13:45 コア+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
					19:30-19:50 HITボクシングレッスン
					20:00-20:30 コア+キックエクササイズ
5月13日	土	3F	11:15-12:00 ストレッチ+キックエクササイズ		
		4F		12:10-12:30 HITボクシングレッスン	14:00-14:30 ボディメイクコア
					16:30-16:45 ストレッチ
					17:00-17:30 Cardio Boxing
					18:00-18:30 有料レッスン 実践マスボクシング 梶/鈴木/持田
					20:00 CLOSE
5月14日	日	3F	11:15-11:45 ボディメイクコア		
		4F		12:00-12:20 HITボクシングレッスン	14:00-14:30 ボクシングレッスン
					15:00-15:30 ピギナースキックボクシング
					16:15-16:45 有料レッスン 実践マスボクシング 竹内/工藤/小野
					17:00 CLOSE
5月15日	月	3F	11:15-12:00 コア+Cardio Boxing		
		4F		13:00-13:30 ボクシングレッスン	13:40-14:00 HIT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
					19:15-19:30 ストレッチ
					19:45-20:15 ピギナースキックボクシング
5月17日	水	3F			
		4F	11:15-11:45 ボクシングレッスン	12:30-12:45 ストレッチ	13:00-13:20 HIT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
					19:30-19:45 ストレッチ
					20:00-20:30 ボディメイクコア
5月18日	木	3F	11:30-12:15 ストレッチ+キックエクササイズ		
		4F		13:30-13:50 HITボクシングレッスン	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
					17:10-18:00 キッズスクール
					19:15-19:45 Cardio Boxing
					20:00-20:30 ボクシングレッスン

5月19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 コア+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
5月20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	18:00-18:30 ボディメイクコア
		4F		12:10-12:30 HIITボクシングレッスン		16:30-16:45 ストレッチ		20:00 CLOSE
5月21日	日	3F	11:15-11:45 キックエクササイズ			15:00-15:30 Cardio Boxing		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 重田/待田/小野	
5月22日	月	3F	11:30-12:00 Cardio Boxing			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
5月24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 HIITボクシングレッスン		17:10-18:00 キッズスクール	19:30-19:45 ストレッチ
5月25日	木	3F	11:30-12:15 ストレッチ+キックエクササイズ		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		13:30-13:50 HIITボクシングレッスン			17:10-18:00 キッズスクール	20:00-20:15 HIITボクシングレッスン
5月26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		20:00-20:30 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	19:30-19:45 ストレッチ
5月27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	
5月28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		16:15-16:45 有料レッスン 実践マスボクシング 竹内/待田/小野	
5月29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
5月31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	
試合情報								レッスンの予約はこちらから
お願い	<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。</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>							