

6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

6月1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		13:30-14:00 ボクシングレッスン	14:10-14:30 HIITボクシング		17:10-18:00 キッズスクール	20:00-20:30 ボクシングレッスン
6月2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 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		17:10-18:00 キッズスクール	19:30-19:50 HIITボクシングレッスン
6月3日	土	3F	11:15-12:00 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		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/持田	
6月4日	日	3F	11:15-11:45 Cardio Boxing			15:00-15:30 キックエクササイズ		17:00 CLOSE
		4F		12:00-12:20 HIITボクシングレッスン	14:00-14:30 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/持田/小野	
6月5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		19:45-20:15 Cardio Boxing
		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
6月7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	
6月8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	20:00-20:30 ボクシングレッスン
6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		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
6月10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 ボディメイクコア	
6月11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 竹内/夏目/小野	
6月12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 ビギナーズキックボクシング
		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
6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		
		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
6月15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

6月16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	
6月17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/持田	
6月18日	日	3F	11:15-11:45 ビ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		12:00-12:20 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/工藤/小野		
6月19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
		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	
6月21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	19:30-19:45 ストレッチ	
6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	
		4F		13:30-14:00 ボクシングレッスン	14:10-14:30 HIITボクシング		17:10-18:00 キッズスクール		20:00-20:30 ボクシングレッスン
6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			20:00-20:30 コア+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		17:10-18:00 キッズスクール	19:30-19:50 HIITボクシングレッスン	
6月24日	土	3F	11:15-11:45 ビギナーズキックボクシング		14:00-14:30 ボディメイクコア		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/持田	
6月25日	日	3F	11:15-11:45 ボディメイクコア			15:00-15:30 ビギナーズキックボクシング		17:00 CLOSE	
		4F		12:00-12:20 HIITボクシングレッスン	14:00-14:30 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 持田/工藤/小野		
6月26日	月	3F	11:15-12:00 コア+Cardio Boxing			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
		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	
6月28日	水	3F				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	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	
6月29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		20:00-20:30 ボクシングレッスン
6月30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	

試合情報

6月23日(金)に竹内トレーナーの試合があります。
7月1日(土)豊嶋トレーナー、赤井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

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。