

7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			
7月1日	土	3F	11:10-11:40 ビギナーズキックボクシング	11:50-12:20 ハードキックエクササイズ	12:30-13:00 ボディメイクコア	豊嶋、赤井トレーナー 試合の為16:30 CLOSE		
		4F			13:10-13:25 HIITボクシングレッスン			
7月2日	日	3F	11:00-11:30 Cardio Boxing	11:40-12:10 キックエクササイズ	12:15-12:45 ボディメイクコア	17:00 CLOSE		
		4F			13:00-13:15 HIITボクシングレッスン			
7月3日	月	3F	11:15-11:45 ビギナーズキックボクシング		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	18:30-19:00 ボディメイクコア	19:45-20:15 Cardio Boxing
		4F		12:00-12:20 HIITボクシングレッスン			17:10-18:00 キッズスクール	
7月5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
7月6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
7月7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
7月8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 樺/鈴木/埴田	
7月9日	日	3F	11:10-11:40 キックエクササイズ	11:50-12:20 Cardio Kick Boxing		13:00-13:30 ボディメイクコア	17:00 CLOSE	
		4F			12:30-12:50 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		
7月10日	月	3F	11:30-12:00 Cardio 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		19:45-20:15 ビギナーズキックボクシング
		4F			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
7月12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
7月13日	木	3F	11:30-12:15 ストレッチ+キックエクササイズ		13:30-14:00 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		12:30-12:50 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
7月14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
7月15日	土	3F	11:15-11:45 ハードキックエクササイズ	11:50-12:20 Cardio Kick Boxing			17:00-17:30 Cardio Boxing	20:00 CLOSE
		4F			12:30-12:50 HIITボクシング	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 樺/鈴木/埴田	

7月16日	日	3F	11:10-11:40 キックエクササイズ	11:50-12:20 ボディメイクコア					17:00 CLOSE
		4F			12:30-13:00 ボクシングレッスン	13:10-13:30 HIITボクシングレッスン			
7月17日	月	3F	11:10-11:40 ビギナーズキックボクシング	11:50-12:20 ハードキックエクササイズ	12:30-13:00 Cardio Boxing		13:30-14:00 ボディメイクコア		17:00 CLOSE
		4F							
7月19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
7月20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
7月21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
7月22日	土	3F	11:10-11:40 Cardio Boxing	11:50-12:20 ハードキックエクササイズ				17:00-17:30 キックエクササイズ	18:00-18:30 ボディメイクコア
		4F			12:30-12:50 HIITボクシングレッスン	16:30-16:45 ストレッチ			20:00 CLOSE
7月23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 HIITボクシングレッスン	13:00-13:15 ストレッチ			16:15-16:45 有料レッスン 実践マスボクシング 持田/重田/小野	
7月24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
7月26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
7月27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
7月28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
7月29日	土	3F	11:15-11:45 Cardio Kick Boxing	11:50-12:20 キックエクササイズ				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
		4F			12:30-12:50 ボクシングレッスン	16:30-16:45 ストレッチ			20:00 CLOSE
7月30日	日	3F	11:10-11:40 ビギナーズキックボクシング	11:50-12:20 ハードキックエクササイズ	12:30-13:00 Cardio Boxing		13:30-14:00 ボディメイクコア		17:00 CLOSE
		4F						16:15-16:45 有料レッスン 実践マスボクシング 竹内/持田/夏目	
7月31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 ボディメイクコア
		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
お知らせ	<p>会員様からのご要望により今月からいくつかのレッスンをレベル別に分けています。 追い込みすぎず軽く汗を流したい、基礎から学びたい方は【ビギナーズ】クラス しっかり汗を流し追い込みたい方は【ハード】クラスのレッスンをご予約下さい。</p>								<p>レッスンの予約はこちらから</p> 
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。 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>								