

8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		
8月2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
8月3日	木	3F	11:30-12:15 ストレッチ+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		12:30-12:50 HIITボクシングレッスン	13:30-14:00 ボディメイクコア	17:10-18:00 キッズスクール	20:00-20:30 ボクシングレッスン
8月4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	19:10-19:40 Cardio Boxing	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	
8月5日	土	3F	11:15-12:00 ストレッチ+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 ボディメイクコア	16:30-16:45 ストレッチ	
8月6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	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 持田/小野/森
8月7日	月	3F	11:30-12:00 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		13:00-13:30 ボディメイクコア	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
8月9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
8月10日	木	3F			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	11:15-11:45 ボクシングレッスン	12:30-12:50 HIITボクシングレッスン	13:30-14:00 ボディメイクコア	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
8月11日	金	3F	11:10-11:40 キックエクササイズ			17:00 CLOSE	
		4F		11:50-12:20 ボディメイクコア	12:30-12:45 ストレッチ		13:10-13:30 HIITボクシングレッスン
8月12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ボクシングレッスン	16:30-16:45 ストレッチ	
8月13日	日	3F	11:10-11:40 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		11:50-12:20 ボディメイクコア	12:30-13:00 HIIT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/森/小野
8月18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	19:15-19:45 キックエクササイズ	20:00-20:30 Cardio Boxing
		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	
8月19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ボクシングレッスン	16:30-16:45 ストレッチ	

8月20日	日	3F	11:10-11:40 キックエクササイズ	11:50-12:20 ハードキックエクササイズ		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 竹内/夏目/重田	17:00 CLOSE	
		4F			12:40-13:00 HIITボクシングレッスン				
8月21日	月	3F	11:15-12:00 コア+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 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	
8月23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	
8月24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
8月25日	金	3F	11:15-12:00 コア+Cardio Boxing			15:00-17:00 フリートレーニング		19:20-19:50 Cardio Boxing	20:00-20:30 キックエクササイズ
		4F		12:00-12:15 ストレッチ	13:00-13:30 ボクシングレッスン		17:10-18:00 キッズスクール		
8月26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	20:00 CLOSE
		4F			12:30-12:50 HIITボクシングレッスン	16:30-16:45 ストレッチ			
8月27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 竹内/持田		
8月28日	月	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 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	
8月30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	
8月31日	木	3F	11:30-12:15 ストレッチ+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		12:30-12:50 HIITボクシングレッスン	13:30-14:00 ボディメイクコア		17:10-18:00 キッズスクール		20:00-20:30 ボクシングレッスン
お知らせ	<p>8月6日(土)工藤トレーナーの試合が決まりました。応援よろしくお願い致します！ 8月14日(月)～8月17日(木)までジムはお盆休みになります。 ご不便をおかけしますがよろしくお願い致します。</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>								