

9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
9月1日	金	3F	11:15-11:45 ハードキックエクササイズ		15:00-17:00 フリートレーニング
		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
9月2日	土	3F	11:15-11:45 ハードキックエクササイズ	11:50-12:20 ボディメイクコア	17:00-17:30 Cardio Boxing
		4F		12:30-12:50 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/持田
9月3日	日	3F	11:10-11:40 Cardio Boxing	11:50-12:20 ピギナースキックエクササイズ	13:00-13:30 ボディメイクコア
		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 持田/夏目/小野
9月4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		12:30-13:00 ボクシングレッスン 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 19:15-19:30 ストレッチ
9月6日	水	3F	11:15-11:45 ハードキックエクササイズ		15:00-17:00 フリートレーニング
		4F		12:00-12:15 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 20:00-20:30 ボクシングレッスン
9月7日	木	3F	11:30-12:15 ピギナースキックボクシング		15:00-17:00 フリートレーニング
		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 19:15-19:45 Cardio Boxing 20:00-20:15 HIITボクシングレッスン
9月8日	金	3F	11:15-11:45 Cardio Boxing		15:00-17:00 フリートレーニング
		4F		12:00-12:20 HIIT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 19:30-19:45 ストレッチ 20:00-20:30 ボディメイクコア
9月9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
		4F		12:30-12:50 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/持田
9月10日	日	3F	11:15-12:00 コア+Cardio Boxing		14:10-14:40 ボディメイクコア
		4F		12:40-13:00 HIITボクシングレッスン 13:45-14:00 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/夏目/小野
9月11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
		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
9月13日	水	3F			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 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 20:00-20:30 ボディメイクコア
9月14日	木	3F	11:15-11:45 Cardio Boxing	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
		4F		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 19:15-19:45 HIITボクシングレッスン 20:00-20:30 ボクシングレッスン
9月15日	金	3F	11:15-11:45 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
		4F		12:00-12:15 ストレッチ	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 20:00-20:30 キックエクササイズ

9月16日	土	3F	11:10-11:40 ハードキックエクササイズ	11:50-12:20 ボディメイクコア		17:00-17:30 Cardio Boxing	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		
9月17日	日	3F	11:15-12:00 コア+Cardio Boxing					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	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 持田/夏目/小野	
9月18日	月	3F	11:15-12:00 コア+ハードキックエクササイズ		13:00-13:15 ストレッチ			17:00 CLOSE
		4F		12:10-12:30 HIITボクシングレッスン		15:00-15:30 ボディメイクコア		
9月20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	
9月21日	木	3F	11:30-12:00 ピギナースキックボクシング		13:00-14:00 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	20:00-20:30 ボクシングレッスン
9月22日	金	3F	11:15-11:45 Cardio Boxing			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	13:00-13:30 ボディメイクコア		17:10-18:00 キッズスクール	19:15-19:30 ストレッチ
9月23日	土	3F	11:10-11:40 Cardio Boxing	11:50-12:20 キックエクササイズ		13:30-14:00 ボディメイクコア		17:00 CLOSE
		4F			12:40-13:00 HIITボクシングレッスン			
9月24日	日	3F	11:10-11:40 ハードキックエクササイズ	11:50-12:20 Cardio Boxing		13:30-14:00 ボディメイクコア		17:00 CLOSE
		4F			12:40-13:00 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/持田/小野	
9月25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 ピギナースキックボクシング
		4F		13:00-13:30 英語で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	
9月27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	
9月28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
9月29日	金	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 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
9月30日	土	3F	11:15-11:45 キックエクササイズ	11:50-12:20 ボディメイクコア		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	18:00-18:30 有料レッスン 実践マスボクシング 梶/鈴木/持田	
お知らせ	<p>9月15日(金)赤井トレーナーの試合が決まりました。 9月27日(水)狩野トレーナーの試合が決まりました。 応援よろしくお願ひ致します!!</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>							