

10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
10月1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
		4F		12:00-12:20 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 重田/夏目/小野
					17:00 CLOSE
10月2日	月	3F			13:00-13:30 ボディメイクコア
		4F	11:15-11:45 ボクシングレッスン	12:00-12:20 HIIT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
10月4日	水	3F	11:15-11:45 キックエクササイズ		
		4F		12:00-12:15 ストレッチ	13:00-13:20 HIIT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 ボクシングレッスン
10月5日	木	3F	11:30-12:15 コア+キックエクササイズ		13:30-14:00 ボディメイクコア
		4F		12:30-12:50 HIIT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
					19:00-19:30 ボクシングレッスン
					20:00-20:15 HIITボクシングレッスン
10月6日	金	3F			13:00-13:30 ボディメイクコア
		4F	11:15-11:45 ボクシングレッスン	12:00-12:20 HIIT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
					19:00-19:30 Cardio Boxing
					19:45-20:15 キックエクササイズ
10月7日	土	3F	11:15-11:45 ハードキックエクササイズ		13:00-13:30 ボディメイクコア
		4F		12:00-12:20 HIIT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 有料レッスン 実践マスボクシング 梶/鈴木
					20:00 CLOSE
10月8日	日	3F	11:15-11:45 ピギナースキックボクシング		13:30-14:00 ボディメイクコア
		4F		12:00-12:20 HIITボクシングレッスン	13:00-13:15 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/工藤/小野
					17:00 CLOSE
10月9日	月	3F			13:00-13:30 ボディメイクコア
		4F	11:15-11:45 ボクシングレッスン	12:00-12:20 HIITボクシングレッスン	
					17:00 CLOSE
10月11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
10月12日	木	3F	11:15-11:45 ピギナースキックボクシング		13:00-13:30 ボディメイクコア
		4F		12:00-12:20 HIIT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
					19:15-19:35 HIITボクシングレッスン
					20:00-20:30 ボクシングレッスン
10月13日	金	3F	11:15-11:45 キックエクササイズ		13:00-13:45 コア+ボクシングレッスン
		4F		12:00-12:15 ストレッチ	15:00-17:00 フリートレーニング
					17:10-18:00 キッズスクール
					19:00-19:30 Cardio Boxing
					19:45-20:15 キックエクササイズ
10月14日	土	3F	11:10-11:40 ピギナースキックボクシング		11:50-12:20 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
					17:00-17:30 Cardio Boxing
					20:00 CLOSE
10月15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
		4F		12:10-12:30 HIITボクシングレッスン	13:00-13:15 ストレッチ
					17:00 CLOSE

10月16日	月	3F		12:30-13:00 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	11:15-11:45 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	
10月18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	
10月19日	木	3F	11:30-12:00 ビギナーズキックボクシング			15:00-17:00 フリートレーニング		19:15-19:45 ボディメイクコア	
		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
10月20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		19:30-20:00 Cardio Boxing	
		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		20:10-20:30 HIITボクシングレッスン
10月21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	
10月22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	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 鈴木/重田/小野		
10月23日	月	3F			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	11:15-11:45 ボクシングレッスン	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	19:15-19:30 ストレッチ	
10月25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	
10月26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		19:00-19:30 ビギナーズキックボクシング	
		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		
10月27日	金	3F	11:15-11:45 キックエクササイズ		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		19:30-20:00 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		20:10-20:30 HIITボクシングレッスン
10月28日	土	3F		11:50-12:20 ボディメイクコア			17:00-17:30 Cardio Boxing		20:00 CLOSE
		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	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 鈴木/小野	
10月29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	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/夏目/小野		
10月30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 ビギナーズキックボクシング
		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	19:15-19:30 ストレッチ	
お知らせ	<p align="center">トレーナー試合情報!!</p> <p align="center">10月22日(日)夏目トレーナー、11月3日(祝)赤井トレーナー、 11月4日(土)豊嶋トレーナー試合決定しました。 応援よろしくお祈いします!!</p>								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>								