

# 11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				
11月1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				
		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	
11月2日	木	3F	11:30-12:00 ビギナーズキックボクシング		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 ボディメイクコア	
		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
11月3日	金	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		赤井トレーナー試合の為15:00CLOSE		
		4F		12:00-12:20 HIITボクシングレッスン					
11月4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	豊嶋トレーナー試合の為16:00CLOSE		
		4F		12:00-12:20 HIITボクシングレッスン	13:00-13:30 ボクシングレッスン				
11月5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 三尾谷/重田/小野		
11月6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			19:45-20:15 ボディメイクコア
		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	
11月8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	
11月9日	木	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		19:15-19:45 HIITボクシングレッスン	
		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		20:00-20:30 ボクシングレッスン
11月10日	金	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			20:00-20:30 キックエクササイズ
		4F	11:15-11:45 ボクシングレッスン	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	
11月11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			
11月12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		12:10-12:30 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/夏目/小野		
11月13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	
11月15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	

11月16日	木	3F	11:30-12:00 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		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				17:10-18:00 キッズスクール	20:00-20:30 ボクシングレッスン
11月17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			19:45-20:15 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				17:10-18:00 キッズスクール	19:15-19:30 ストレッチ
11月18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	
11月19日	日	3F	11:15-11:45 キックエクササイズ		13:30-14:00 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			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		
11月20日	月	3F	11:15-11:45 Cardio Kick 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		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	
11月22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	
11月23日	木	3F	11:15-11:45 ビギナーズキックボクシング		13:00-13:30 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					
11月24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	
11月25日	土	3F	11:15-11:45 Cardio Kick Boxing	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 鈴木/小野	
11月26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	13:00-13:30 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 鈴木/小野/森		
11月27日	月	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			19:45-20:15 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	
11月29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	
11月30日	木	3F			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		19:00-19:30 ボディメイクコア	20:00-20:30 ボクシングレッスン
		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				17:10-18:00 キッズスクール	
お知らせ	<p>11月3日(金)祝日 赤井トレーナー東日本新人王決勝戦!!  11月4日(土)豊嶋トレーナー日本タイトル挑戦者決定戦!!  応援よろしくお願い致します。</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>								