

# 1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

|       |   |    |                                   |                              |                              |                      |  |  |                              |
|-------|---|----|-----------------------------------|------------------------------|------------------------------|----------------------|--|--|------------------------------|
| 1月6日  | 土 | 3F | 11:15-12:00<br>コア+キックエクササイズ       |                              |                              |                      | 17:00-17:30<br>Cardio Boxing                   |  | 20:00 CLOSE                  |
|       |   | 4F |                                   | 12:30-12:50<br>HIITボクシングレッスン | 13:30-14:00<br>ボクシングレッスン     | 16:30-16:45<br>ストレッチ |  | 18:00-18:30<br>有料レッスン<br>実践マスボクシング<br>梶/鈴木 |                              |
| 1月7日  | 日 | 3F | 11:15-11:45<br>キックエクササイズ          |                              |                              |                      | 15:00-15:30<br>Cardio Boxing                   |  | 17:00 CLOSE                  |
|       |   | 4F |                                   | 12:10-12:30<br>HIITボクシングレッスン | 13:00-13:15<br>ストレッチ         |                      | 16:15-16:45<br>有料レッスン<br>実践マスボクシング<br>鈴木/竹内/夏目 |  |                              |
| 1月8日  | 月 | 3F | 11:15-11:45<br>キックエクササイズ          |                              |                              |                      | 15:00-15:30<br>ボディメイクコア                        |  | 17:00 CLOSE                  |
|       |   | 4F |                                   | 12:10-12:30<br>HIITボクシングレッスン | 13:00-13:15<br>ストレッチ         |                      |  |  |                              |
| 1月10日 | 水 | 3F |                                   |                              |                              |                      | 15:00-17:00<br>フリートレーニング                       |  | 20:00-20:30<br>ボディメイクコア      |
|       |   | 4F | 11:15-11:45<br>ボクシングレッスン          | 12:30-12:45<br>ストレッチ         | 13:00-13:20<br>HIITボクシングレッスン |                      | 17:10-18:00<br>キッズスクール                         | 19:30-19:45<br>ストレッチ                       |                              |
| 1月11日 | 木 | 3F | 11:15-11:45<br>キックエクササイズ          |                              | 13:00-13:30<br>ボディメイクコア      |                      | 15:00-17:00<br>フリートレーニング                       |  | 19:15-19:45<br>ピギナースキックボクシング |
|       |   | 4F |                                   | 12:00-12:20<br>HIITボクシングレッスン |                              |                      | 17:10-18:00<br>キッズスクール                         |  |                              |
| 1月12日 | 金 | 3F | 11:15-11:45<br>キックエクササイズ          |                              | 13:00-13:30<br>ボディメイクコア      |                      | 15:00-17:00<br>フリートレーニング                       |  | 19:45-20:15<br>コア+キックエクササイズ  |
|       |   | 4F |                                   | 12:00-12:20<br>HIITボクシングレッスン |                              |                      | 17:10-18:00<br>キッズスクール                         | 19:15-19:30<br>ストレッチ                       |                              |
| 1月13日 | 土 | 3F | 11:15-12:00<br>コア+キックエクササイズ       |                              |                              |                      | 17:00-17:30<br>Cardio Boxing                   |  | 20:00 CLOSE                  |
|       |   | 4F |                                   | 12:30-12:50<br>HIITボクシングレッスン | 13:30-14:00<br>ボクシングレッスン     | 16:30-16:45<br>ストレッチ |  | 18:00-18:30<br>有料レッスン<br>実践マスボクシング<br>梶/鈴木 |                              |
| 1月14日 | 日 | 3F | 11:15-11:45<br>ピギナースキックボクシング      |                              |                              |                      | 15:00-15:30<br>ボディメイクコア                        |  | 17:00 CLOSE                  |
|       |   | 4F |                                   | 12:00-12:20<br>HIITボクシングレッスン | 13:00-13:15<br>ストレッチ         |                      | 16:15-16:45<br>有料レッスン<br>実践マスボクシング<br>梶/三尾谷/工藤 |  |                              |
| 1月15日 | 月 | 3F | 11:15-11:45<br>Cardio Kick Boxing |                              | 13:00-13:30<br>ボディメイクコア      |                      | 15:00-17:00<br>フリートレーニング                       |  | 19:45-20:15<br>ボディメイクコア      |
|       |   | 4F |                                   | 12:00-12:20<br>HIITボクシングレッスン |                              |                      | 17:10-18:00<br>キッズスクール                         | 19:15-19:30<br>ストレッチ                       |                              |
| 1月17日 | 水 | 3F | 11:15-11:45<br>キックエクササイズ          |                              |                              |                      | 15:00-17:00<br>フリートレーニング                       |  | 20:00-20:30<br>ボディメイクコア      |
|       |   | 4F |                                   | 12:30-12:45<br>ストレッチ         | 13:00-13:20<br>HIITボクシングレッスン |                      | 17:10-18:00<br>キッズスクール                         | 19:30-19:45<br>ストレッチ                       |                              |
| 1月18日 | 木 | 3F |                                   |                              | 13:00-13:30<br>ボディメイクコア      |                      | 15:00-17:00<br>フリートレーニング                       |  | 20:00-20:30<br>ピギナースキックボクシング |
|       |   | 4F | 11:15-11:45<br>ボクシングレッスン          | 12:00-12:20<br>HIITボクシングレッスン |                              |                      | 17:10-18:00<br>キッズスクール                         | 19:00-19:20<br>HIITボクシングレッスン               |                              |
| 1月19日 | 金 | 3F | 11:15-11:45<br>キックエクササイズ          |                              | 13:00-13:30<br>ボディメイクコア      |                      | 15:00-17:00<br>フリートレーニング                       |  | 19:45-20:15<br>コア+キックエクササイズ  |
|       |   | 4F |                                   | 12:00-12:20<br>HIITボクシングレッスン |                              |                      | 17:10-18:00<br>キッズスクール                         | 19:15-19:30<br>ストレッチ                       |                              |

|       |  |    |                                   |                              |                              |                              |  |  |                              |
|-------|--|----|-----------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|--|--|------------------------------|
| 1月20日 | 土  | 3F | 11:15-12:00<br>コア+キックエクササイズ       |                              |                              |                              | 17:00-17:30<br>Cardio Boxing                   |  | 20:00 CLOSE                  |
|       |  | 4F |                                   | 12:30-12:50<br>HIITボクシングレッスン | 13:30-14:00<br>ボクシングレッスン     | 16:30-16:45<br>ストレッチ         |  | 18:00-18:30<br>有料レッスン<br>実践マスボクシング<br>梶/鈴木   |                              |
| 1月21日 | 日  | 3F | 11:15-11:45<br>キックエクササイズ          |                              |                              |                              |  |  | 17:00 CLOSE                  |
|       |  | 4F |                                   | 12:00-12:20<br>HIITボクシングレッスン | 13:00-13:15<br>ストレッチ         | 14:00-14:30<br>ボディメイクコア      | 16:15-16:45<br>有料レッスン<br>実践マスボクシング<br>竹内/夏目/重田 |  |                              |
| 1月22日 | 月  | 3F | 11:15-11:45<br>Cardio Kick Boxing |                              | 13:00-13:30<br>ボディメイクコア      | 15:00-17:00<br>フリートレーニング     |  |  | 19:45-20:15<br>ボディメイクコア      |
|       |  | 4F |                                   | 12:00-12:20<br>HIITボクシングレッスン |                              |                              | 17:10-18:00<br>キッズスクール                         | 19:15-19:30<br>ストレッチ   |                              |
| 1月24日 | 水  | 3F |                                   |                              |                              | 15:00-17:00<br>フリートレーニング     |  |  | 20:00-20:30<br>ボディメイクコア      |
|       |  | 4F | 11:15-11:45<br>ボクシングレッスン          | 12:30-12:45<br>ストレッチ         | 13:00-13:20<br>HIITボクシングレッスン |                              | 17:10-18:00<br>キッズスクール                         | 19:30-19:45<br>ストレッチ   |                              |
| 1月25日 | 木  | 3F |                                   |                              | 13:30-14:00<br>ボディメイクコア      | 15:00-17:00<br>フリートレーニング     |  | 19:00-19:30<br>ビギナーズキックボクシング   | 20:00-20:30<br>ボディメイクコア      |
|       |  | 4F | 11:15-11:45<br>ボクシングレッスン          | 12:30-12:50<br>HIITボクシングレッスン |                              |                              | 17:10-18:00<br>キッズスクール                         |  |                              |
| 1月26日 | 金  | 3F | 11:15-11:45<br>キックエクササイズ          |                              | 13:00-13:30<br>ボディメイクコア      | 15:00-17:00<br>フリートレーニング     |  |  | 19:45-20:15<br>コア+キックエクササイズ  |
|       |  | 4F |                                   | 12:00-12:20<br>HIITボクシングレッスン |                              |                              | 17:10-18:00<br>キッズスクール                         | 19:15-19:30<br>ストレッチ   |                              |
| 1月27日 | 土  | 3F | 11:15-12:00<br>コア+キックエクササイズ       |                              |                              |                              | 17:00-17:30<br>Cardio Boxing                   |  | 20:00 CLOSE                  |
|       |  | 4F |                                   | 12:30-12:50<br>HIITボクシングレッスン | 13:30-14:00<br>ボクシングレッスン     | 16:30-16:45<br>ストレッチ         |  | 18:00-18:30<br>有料レッスン<br>実践マスボクシング<br>梶/鈴木   |                              |
| 1月28日 | 日  | 3F | 11:15-11:45<br>キックエクササイズ          |                              |                              |                              |  |  | 17:00 CLOSE                  |
|       |  | 4F |                                   | 12:00-12:20<br>HIITボクシングレッスン | 13:00-13:15<br>ストレッチ         | 14:00-14:30<br>Cardio Boxing | 16:15-16:45<br>有料レッスン<br>実践マスボクシング<br>竹内/夏目/小野 |  |                              |
| 1月29日 | 月  | 3F |                                   |                              | 13:00-13:30<br>ボディメイクコア      | 15:00-17:00<br>フリートレーニング     |  |  | 19:45-20:15<br>ビギナーズキックボクシング |
|       |  | 4F | 11:15-11:45<br>ボクシングレッスン          | 12:00-12:20<br>HIITボクシングレッスン |                              |                              | 17:10-18:00<br>キッズスクール                         | 19:15-19:30<br>ストレッチ   |                              |
| 1月31日 | 水  | 3F | 11:15-11:45<br>キックエクササイズ          |                              |                              | 15:00-17:00<br>フリートレーニング     |  |  | 20:00-20:30<br>ボディメイクコア      |
|       |  | 4F |                                   | 12:30-12:45<br>ストレッチ         | 13:00-13:20<br>HIITボクシングレッスン |                              | 17:10-18:00<br>キッズスクール                         | 19:30-19:45<br>ストレッチ   |                              |
| お知らせ  | <p>ジムは12月29日(金)～1月5日(金)まで冬休みで休館となります。<br/>2024年の営業は1月6日(土)よりスタート致します。<br/>本年も宜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>  |                              |