

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 コア+キックエクササイズ				17:00-17:30 Cardio Boxing		20:00 CLOSE
		4F		12:30-12:50 HIITボクシングレッスン	13:30-14:00 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	
1月7日	日	3F	11:15-11:45 キックエクササイズ				15:00-15:30 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		16:15-16:45 有料レッスン 実践マスボクシング 鈴木/竹内/夏目		
1月8日	月	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				
1月10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	
1月11日	木	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		19:15-19:45 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		
1月12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	
1月13日	土	3F	11:15-12:00 コア+キックエクササイズ				17:00-17:30 Cardio Boxing		20:00 CLOSE
		4F		12:30-12:50 HIITボクシングレッスン	13:30-14:00 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	
1月14日	日	3F	11:15-11:45 ビギナーズキックボクシング				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 梶/三尾谷/工藤		
1月15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 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	
1月17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	
1月18日	木	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 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	19:00-19:20 HIITボクシングレッスン	
1月19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	

1月20日	土	3F	11:15-12:00 コア+キックエクササイズ				17:00-17:30 Cardio Boxing		20:00 CLOSE
		4F		12:30-12:50 HIITボクシングレッスン	13:30-14:00 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	
1月21日	日	3F	11:15-11:45 キックエクササイズ						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	14:00-14:30 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		
1月22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 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	
1月24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	
1月25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 ビギナーズキックボクシング	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	12:30-12:50 HIITボクシングレッスン			17:10-18:00 キッズスクール		
1月26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	
1月27日	土	3F	11:15-12:00 コア+キックエクササイズ				17:00-17:30 Cardio Boxing		20:00 CLOSE
		4F		12:30-12:50 HIITボクシングレッスン	13:30-14:00 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	
1月28日	日	3F	11:15-11:45 キックエクササイズ				14:00-14:30 Cardio Boxing		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		
1月29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	
1月31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	
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。 2024年の営業は1月6日(土)よりスタート致します。 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> 	