

2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
2月1日	木	3F	11:30-12:00 キックエクササイズ	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		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
2月2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
		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
2月3日	土	3F	11:15-12:00 コア+キックエクササイズ		17:00-17:30 Cardio Boxing
		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
2月4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
2月5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
		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
2月7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
2月8日	木	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		12:00-12:20 HIITボクシングレッスン	17:10-18:00 キッズスクール
2月9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
		4F		12:00-12:15 ストレッチ	17:10-18:00 キッズスクール
2月10日	土	3F	11:15-12:00 コア+キックエクササイズ		17:00-17:30 Cardio Boxing
		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
2月11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
2月12日	月	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
		4F		12:10-12:30 HIITボクシングレッスン	13:00-13:15 ストレッチ
2月14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		12:30-12:45 ストレッチ	13:00-13:20 HIITボクシングレッスン
2月15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
		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

2月16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 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	19:15-19:30 ストレッチ	
2月17日	土	3F	11:15-12:00 コア+キックエクササイズ		13:30-14:00 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	
2月18日	日	3F	11:15-11:45 キックエクササイズ					16:00 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				
2月19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	19:15-19:30 ストレッチ	
2月21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	
2月22日	木	3F	11:30-12:00 キックエクササイズ		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 ビギナーズキックボクシング	20:00-20:30 ボクシングレッスン
		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		
2月23日	金	3F	11:15-11:45 ボクシングレッスン		13:00-13:30 ボディメイクコア	15:00-15:30 Cardio Boxing		17:00 CLOSE	
		4F		12:00-12:20 HIITボクシングレッスン					
2月24日	土	3F	11:15-12:00 コア+キックエクササイズ		13:30-14:00 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	
2月25日	日	3F	11:15-11:45 ビギナーズキックボクシング					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	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 工藤/重田/小野		
2月28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	
2月29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 ビギナーズキックボクシング	20:00-20:30 ボクシングレッスン
		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		
お知らせ	<p>2月18日(日)赤井トレーナー結婚式参列の為、ジムは16:00閉館です。 2月26日(月)館内メンテナンスの為、終日休館日です。 ご不便をおかけしますが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>								