

# 3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
3月1日	金	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	12:00-12:30 コア+HIITボクシングレッスン	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
3月2日	土	3F	11:15-11:45 キックエクササイズ		17:00-17:30 Cardio Boxing
		4F		12:00-12:20 HIITボクシングレッスン	13:30-14:00 ボクシングレッスン
				16:30-17:00 ボディメイクコア	20:00 CLOSE
3月3日	日	3F	11:15-11:45 Cardio Boxing		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 竹内/鈴木/小野
					17:00 CLOSE
3月4日	月	3F	11:15-11:45 Cardio Boxing		15:00-17:00 ※プロ選手専門指導 こちらのレッスンはプロライセンス保持者のみ対象となります
		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
					19:10-19:30 HIITボクシングレッスン
					19:45-20:15 ボディメイクコア
3月6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	12:00-12:20 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
					19:10-19:30 ボクシングテクニック応用 葛西代表
3月7日	木	3F	11:15-11:45 ボディメイクコア		15:00-17:00 ※プロ選手専門指導 こちらのレッスンはプロライセンス保持者のみ対象となります
		4F		12:00-12:20 HIITボクシングレッスン	13:00-13:30 Cardio Kick Boxing
					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 ビギナーズキックボクシング
3月8日	金	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
		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
					19:30-19:50 HIITボクシングレッスン
3月9日	土	3F	11:15-11:45 キックエクササイズ		17:00-17:30 Cardio Boxing
		4F		12:00-12:20 HIITボクシングレッスン	16:30-17:00 美ボディコア 狩野
					20:00 CLOSE
3月10日	日	3F			15:00-15:30 ボディメイクコア
		4F	11:15-11:45 ボクシングレッスン	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 梶/三尾谷/森
					17:00 CLOSE
3月11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
		4F		12:00-12:20 HIITボクシングレッスン	13:00-13:30 キックエクササイズ
					17:10-18:00 キッズスクール
					19:10-19:30 HIITボクシングレッスン
					19:45-20:15 キックエクササイズ
3月13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		12:00-12:20 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
3月14日	木	3F			15:00-17:00 ※プロ選手専門指導 こちらのレッスンはプロライセンス保持者のみ対象となります
		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	13:00-13:30 ボディメイクコア
					17:10-18:00 キッズスクール
					20:00-20:30 ビギナーズキックボクシング
3月15日	金	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	12:00-12:20 HIITボクシングレッスン	17:10-18:00 キッズスクール
					19:00-19:30 有料レッスン 実践マスボクシング
					19:45-20:15 キックエクササイズ

3月16日	土	3F	11:15-11:45 キックエクササイズ				17:00-17:30 Cardio Boxing		20:00 CLOSE
		4F		12:00-12:20 HIITボクシングレッスン		16:30-17:00 美ボディコア 狩野			
3月17日	日	3F	11:15-11:45 キックエクササイズ		13:00-13:30 Cardio Boxing				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 鈴木/竹内/小野		
3月18日	月	3F			13:00-13:30 美ボディコア	15:00-17:00 ※プロ選手専門指導 こちらのレッスンはプロライセンス 保持者のみ対象となります		19:15-19:45 ビギナーズキックボクシング	20:00-20:20 HIITボクシングレッスン
		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		
3月20日	水	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				17:00 CLOSE
		4F		12:00-12:20 HIITボクシングレッスン					
3月21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 ※プロ選手専門指導 こちらのレッスンはプロライセンス 保持者のみ対象となります		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		12:00-12:20 HIITボクシングレッスン			17:10-18:00 キッズスクール		
3月22日	金	3F				15:00-17:00 フリートレーニング		19:10-19:30 ボクシングテクニック応用 葛西代表	19:45-20:15 Cardio Boxing
		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		
3月23日	土	3F	11:15-11:45 キックエクササイズ				17:00-17:30 Cardio Boxing		20:00 CLOSE
		4F		12:00-12:20 HIITボクシングレッスン		16:30-17:00 美ボディコア 狩野			
3月24日	日	3F	11:15-11:45 キックエクササイズ		13:00-13:30 Cardio Boxing				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 竹内/夏目/小野		
3月25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	19:15-19:30 ストレッチ	
3月27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	12:00-12:20 HIITボクシングレッスン			17:10-18:00 キッズスクール	19:30-19:45 ストレッチ	
3月28日	木	3F	11:15-11:45 ボディメイクコア		13:00-13:30 Cardio Boxing	15:00-17:00 ※プロ選手専門指導 こちらのレッスンはプロライセンス 保持者のみ対象となります			20:00-20:30 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	19:00-19:30 有料レッスン 実践マスボクシング	
3月29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			19:45-20:15 キックエクササイズ
		4F		12:00-12:30 コア+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	
3月30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		16:30-17:00 美ボディコア 狩野			
3月31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	13:00-13:30 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 梶/夏目/小野		
試合情報	<p>4月27日(土)工藤トレーナー 5月4日(土)豊嶋トレーナー試合予定です。 チケット情報など分かり次第ジムにて販売いたします。 応援よろ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> 
レッスン	<p>●ボディメイクコア3月のテーマは『お尻』です。 ●葛西代表のボクシングテクニック応用レッスンがスタートいたします！技術力UPしたい方必見です。 ●有料実践マスボクシングのレッスンが平日夜も開催いたします。 ●狩野トレーナー、レッスンを月曜日・土曜日にスタートいたします！お待ちしております。</p>								