

4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	時間	内容	時間	内容	時間	内容	時間	内容				
4月1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	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	19:40-20:00	ビギナーズキックボクシング
		4F		12:00-12:20										
4月3日	水	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	17:10-18:00	キッズスクール	19:15-19:30	ストレッチ	20:00-20:20	ボディメイクコア
		4F	11:15-11:45	ボクシングレッスン										
4月4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	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	20:00-20:20	ビギナーズキックボクシング
		4F		12:00-12:20										
4月5日	金	3F			13:00-13:30	ボディメイクコア	15:00-16:30	※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	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	20:00-20:20	キックエクササイズ
		4F	11:15-11:45	ボクシングレッスン										
4月6日	土	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	15:00-16:30	※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	17:00-17:30	Cardio Boxing	18:00-18:30	有料レッスン 実践マスボクシング 梶/鈴木	20:00	CLOSE
		4F		12:00-12:20										
4月7日	日	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	15:00-16:30	※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	16:15-16:45	有料レッスン 実践マスボクシング 重田/竹内	17:00	CLOSE	20:00	CLOSE
		4F		12:10-12:30										
4月8日	月	3F			13:00-13:30	ボディメイクコア	15:00-16:30	※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	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	19:40-20:00	キックエクササイズ
		4F	11:15-11:45	ボクシングレッスン										
4月10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	15:00-17:00	フリートレーニング	17:10-18:00	キッズスクール	19:30-19:45	ストレッチ	20:00-20:20	ボクシングレッスン
		4F		12:00-12:20										
4月11日	木	3F			13:00-13:30	ボディメイクコア	15:00-16:30	※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	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	20:00-20:20	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										
4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	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	19:40-20:00	Cardio Boxing
		4F		12:00-12:30										
4月13日	土	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	15:00-16:30	※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	17:00-17:30	Cardio Boxing	18:00-18:30	有料レッスン 実践マスボクシング 鈴木/小野	20:00	CLOSE
		4F		12:00-12:20										
4月14日	日	3F	11:15-11:45	Cardio Boxing	13:00-13:30	ボディメイクコア	15:00-16:30	※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	16:15-16:45	有料レッスン 実践マスボクシング 鈴木/小野	17:00	CLOSE	20:00	CLOSE
		4F		12:00-12:20										
4月15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	17:10-18:00	キッズスクール	19:10-19:30	キックエクササイズ	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										

4月17日	水	3F				15:00-17:00 フリートレーニング			20:00-20:20 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	
4月18日	木	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		19:10-19:30 ビギナーズキックボクシング	
		4F					17:10-18:00 キッズスクール		20:00-20:20 HIITボクシングレッスン
4月19日	金	3F				15:00-16:30 ※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		19:10-19:30 ボクシングテクニック応用 葛西代表	19:40-20:00 Cardio Boxing
		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		
4月20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		18:00-18:30 有料レッスン 実践マスボクシング 梶/鈴木	
4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			16:15-16:45 有料レッスン 実践マスボクシング 竹内/小野		
4月22日	月	3F				15:00-16:30 ※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			19:40-20:00 キックエクササイズ
		4F	11:15-11:45 ボクシングレッスン	12:00-12:20 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	
4月24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	20:00-20:20 ボクシングレッスン
4月25日	木	3F				15:00-16:30 ※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			20:00-20:20 ボディメイクコア
		4F	11:15-11:45 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	
4月26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			19:40-20:00 Cardio Boxing
		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	19:10-19:30 HIITボクシングレッスン	
4月27日	土	3F	11:15-11:45 キックエクササイズ					工藤トレーナー試合の為17:00 CLOSE	
		4F		12:00-12:20 HIITボクシングレッスン					
4月28日	日	3F	11:15-11:45 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 重田/小野		
4月29日	月	3F						17:00 CLOSE	
		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					
試合情報	<p>4月27日(土)工藤トレーナー試合の為ジムは17:00閉館です。</p> <p>5月4日(土)豊嶋トレーナー試合があります。</p> <p>応援よろしくお願ひ致します!!</p>								<p>レッスンの予約はこちらから</p> 
レッスン	<p>●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。</p> <p>●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。</p> <p>●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>								