

9月 GLOVESレッスンスケジュール

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。

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	3F	4F	5F	6F	7F	8F	夜
9月1日	月		11:15-11:35 ボクシングレッスン	11:50-12:05 HIITボクシングレッスン		14:00-17:00 フリートレーニング	17:10-18:00 キッズスクール	19:00-19:20 ビギナーズk ボクシング
9月3日	水	11:15-11:35 kエクササイズ		11:50-12:05 HIITボクシングレッスン		14:00-17:00 フリートレーニング	17:10-18:00 キッズスクール	19:00-19:20 美ボディコア
9月4日	木		11:15-11:35 美ボディコア	11:50-12:05 HIITボクシングレッスン		14:00-17:00 フリートレーニング	17:10-18:00 キッズスクール	19:00-19:20 ボクシングレッスン
9月5日	金		11:15-11:35 ボディメイクコア	11:50-12:05 HIITボクシングレッスン		14:00-17:00 フリートレーニング	17:10-18:00 キッズスクール	19:00-19:20 Cardio Boxing
9月6日	土	11:10-11:40 ボディメイクコア		11:55-12:10 HIITボクシングレッスン		16:10-16:30 ボクシングレッスン	豊嶋試合の為18:00迄	
9月7日	日	11:10-11:40 ボディメイクコア		11:55-12:10 HIITボクシングレッスン	14:00-14:30 Kエクササイズ		16:15-16:45 有料レッスン 実践マスボクシング	17:00 CLOSE
9月8日	月		11:15-11:35 美ボディコア	11:50-12:05 HIITボクシングレッスン		14:00-17:00 フリートレーニング	17:10-18:00 キッズスクール	19:00-19:20 ビギナーズk ボクシング
9月10日	水		11:15-11:35 ボクシングレッスン	11:50-12:05 HIITボクシングレッスン		14:00-17:00 フリートレーニング	17:10-18:00 キッズスクール	19:00-19:20 ボディメイクコア
9月11日	木		11:15-11:35 ボディメイクコア	11:50-12:05 HIITボクシングレッスン		14:00-17:00 フリートレーニング	17:10-18:00 キッズスクール	19:00-19:20 ボクシングレッスン
9月12日	金	11:15-11:35 kエクササイズ		11:50-12:05 HIITボクシングレッスン		14:00-17:00 フリートレーニング	17:10-18:00 キッズスクール	19:00-19:20 Cardio Boxing
9月13日	土	11:10-11:40 Kエクササイズ		11:55-12:10 HIITボクシングレッスン		16:00-16:30 ボディメイクコア	16:40-17:10 ボクシングレッスン	18:00 CLOSE
9月14日	日	11:10-11:40 Cardio Boxing		11:55-12:10 HIITボクシングレッスン	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	17:00 CLOSE
9月15日	祝	11:10-11:30 ビギナーズk ボクシング		11:50-12:05 HIITボクシングレッスン	14:00-14:30 ボディメイクコア	14:45-15:00 HIITボクシングレッスン		17:00 CLOSE

9月17日	水	3F				14:00-17:00 フリートレーニング		19:00-19:20 美ボディコア	
		4F	11:15-11:35 ボクシングレッスン	11:50-12:05 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 HIITボクシングレッスン
9月18日	木	3F				14:00-17:00 フリートレーニング			
		4F	11:15-11:35 ボディメイクコア	11:50-12:05 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 ボクシングレッスン	19:30-19:45 HIITボクシングレッスン
9月19日	金	3F	11:15-11:35 kエクササイズ			14:00-17:00 フリートレーニング		19:00-19:20 Cardio Boxing	
		4F		11:50-12:05 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 HIITボクシングレッスン
9月20日	土	3F	11:10-11:40 Cardio Boxing			16:00-16:30 kエクササイズ		18:00 CLOSE	
		4F		11:55-12:10 HIITボクシングレッスン			16:40-17:10 ボクシングレッスン		
9月21日	日	3F	11:10-11:40 ボディメイクコア					17:00 CLOSE	
		4F		11:55-12:10 HIITボクシングレッスン	14:00-14:30 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		
9月22日	月	3F				14:00-17:00 フリートレーニング			
		4F	11:15-11:35 ボディメイクコア	11:50-12:05 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 ボクシングレッスン	19:30-19:45 HIITボクシングレッスン
9月24日	水	3F				14:00-17:00 フリートレーニング			
		4F	11:15-11:35 ボクシングレッスン	11:50-12:05 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 ボディメイクコア	19:30-19:45 HIITボクシングレッスン
9月25日	木	3F				14:00-17:00 フリートレーニング			
		4F	11:15-11:35 美ボディコア	11:50-12:05 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 ボクシングレッスン	19:30-19:45 HIITボクシングレッスン
9月26日	金	3F	11:15-11:35 kエクササイズ			14:00-17:00 フリートレーニング		19:00-19:20 Cardio Boxing	
		4F		11:50-12:05 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 HIITボクシングレッスン
9月27日	土	3F	11:10-11:40 ボディメイクコア			15:30-16:00 Cardio Boxing		18:00 CLOSE	
		4F		11:55-12:10 HIITボクシングレッスン			16:10-16:40 ボクシングレッスン		
9月28日	日	3F	11:10-11:40 Cardio Boxing					17:00 CLOSE	
		4F		11:55-12:10 HIITボクシングレッスン	14:00-14:30 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		
9月29日	月	3F				14:00-17:00 フリートレーニング		19:00-19:20 ビギナーズKボクシング	
		4F	11:10-11:40 ボクシングレッスン	11:50-12:05 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
お知らせ	9月から土曜日は18:00迄となります。18:00以降はプロコースのみ練習となります。							レッスンの予約はこちら	