

# 1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

1月5日	月	3F				14:00-17:00 フリートレーニング プロ練習			
		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
1月7日	水	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 プロ練習			
		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	19:00-19:20 ボディメイクコア	19:30-19:45 HIITボクシングレッスン
1月8日	木	3F				14:00-17:00 フリートレーニング プロ練習			
		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 美ボディコア	19:30-19:45 HIITボクシングレッスン
1月9日	金	3F	※通常トレーニング ミット対応あります			14:00-17:00 フリートレーニング プロ練習		19:00-19:20 Cardio Boxing	
		4F					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
1月10日	土	3F	11:10-11:40 ボディメイクコア			16:10-16:30 Cardio Boxing	18:00 CLOSE		
		4F		11:55-12:10 HIITボクシングレッスン					
1月11日	日	3F	11:10-11:40 ボクシングレッスン				17:00 CLOSE		
		4F		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				
1月12日	月	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	14:45-15:00 HIITボクシングレッスン			
1月14日	水	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 プロ練習			
		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	19:00-19:20 ボディメイクコア	19:30-19:45 HIITボクシングレッスン
1月15日	木	3F				14:00-17:00 フリートレーニング プロ練習			
		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 美ボディコア	19:30-19:45 HIITボクシングレッスン
1月16日	金	3F	※通常トレーニング ミット対応あります			14:00-17:00 フリートレーニング プロ練習		19:00-19:20 Cardio Boxing	
		4F					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
1月17日	土	3F	11:10-11:40 ボディメイクコア			16:10-16:30 Cardio Boxing	18:00 CLOSE		
		4F		11:55-12:10 HIITボクシングレッスン					
1月18日	日	3F	11:10-11:40 Cardio Boxing		14:00-14:30 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					
1月19日	月	3F	11:15-11:35 ビギナーズk ボクシング			14:00-17:00 フリートレーニング プロ練習			
		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	19:00-19:20 ボディメイクコア	19:30-19:45 HIITボクシングレッスン

1月21日	水	3F				14:00-17:00 フリートレーニング プロ練習			
		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
1月22日	木	3F				14:00-17:00 フリートレーニング プロ練習			
		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 ボディメイクコア	19:30-19:45 HIITボクシングレッスン
1月23日	金	3F	※通常トレーニング ミット対応あります			14:00-17:00 フリートレーニング プロ練習		19:00-19:20 Cardio Boxing	
		4F					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
1月24日	土	3F	11:10-11:40 kエクササイズ			16:10-16:30 Cardio Boxing	18:00 CLOSE		
		4F		11:55-12:10 HIITボクシングレッスン					
1月25日	日	3F	11:10-11:40 ボディメイクコア		14:00-14:30 ボクシングレッスン			17:00 CLOSE	
		4F		11:55-12:10 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		
1月26日	月	3F	11:15-11:35 ビギナーズk ボクシング			14:00-17:00 フリートレーニング プロ練習			
		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	19:00-19:20 ボクシングレッスン	19:30-19:45 HIITボクシングレッスン
1月28日	水	3F	11:15-11:35 美ボディコア			14:00-17:00 フリートレーニング プロ練習			
		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	19:00-19:20 ボディメイクコア	19:30-19:45 HIITボクシングレッスン
1月29日	木	3F				14:00-17:00 フリートレーニング プロ練習			
		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
1月30日	金	3F	※通常トレーニング ミット対応あります			14:00-17:00 フリートレーニング プロ練習		19:00-19:20 Cardio Boxing	
		4F					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
1月31日	土	3F	11:10-11:40 ボディメイクコア			16:10-16:30 Cardio Boxing	18:00 CLOSE		
		4F		11:55-12:10 HIITボクシングレッスン					