

12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	
12月1日	月	3F	11:15-11:35 ビギナーズK			14:00-17:00 フリートレーニング プロ練習		19:00-19:20 美ボディコア	
		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
12月3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
12月4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 ボディメイクコア	19:30-19:45 HIITボクシングレッスン
12月5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
12月6日	土	3F	11:10-11:40 Cardio Boxing		15:00-15:30 ボディメイクコア		18:00 CLOSE		
		4F		11:55-12:10 HIITボクシングレッスン		15:40-16:00 ボクシングレッスン			
12月7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		
12月8日	月	3F				14:00-17:00 フリートレーニング プロ練習		19:00-19:20 ボディメイクコア	
		4F	11:15-11:35 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			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
12月10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
12月11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
12月12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
12月13日	土	3F	11:10-11:40 Kエクササイズ		15:10-15:30 Cardio Boxing		18:00 CLOSE		
		4F		11:55-12:10 HIITボクシングレッスン		15:40-16:00 ボクシングレッスン			

12月14日	日	3F	11:10-11:40 ボディメイクコア		14:00-14:30 Cardio Boxing			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		
12月15日	月	3F				14:00-17:00 フリートレーニング プロ練習		19:00-19:20 ボディメイクコア	
		4F	11:15-11:35 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			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
12月17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
12月18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
12月19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
12月20日	土	3F	11:10-11:40 ボディメイクコア		15:10-15:30 Cardio Boxing				
		4F		11:55-12:10 HIITボクシングレッスン		15:40-16:00 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		
12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				
12月22日	月	3F				14:00-17:00 フリートレーニング プロ練習		19:00-19:20 ビギナーズk ボクシング	
		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		19:30-19:45 HIITボクシングレッスン
12月24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
12月25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 ボディメイクコア	19:30-19:45 HIITボクシングレッスン
12月26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
12月27日	土	3F	11:10-11:40 ボディメイクコア			14:30-15:00 Cardio Boxing	18:00 CLOSE		
		4F		11:55-12:10 HIITボクシングレッスン	14:00-14:20 ボクシングレッスン				
12月28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		
お知らせ	12月29日～1月4日まで冬季休暇となります。 1月5日より通常営業となります。							レッスンの予約はこちら	