

2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

2月1日	日	3F	11:10-11:40 kエクササイズ					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	16:15-16:45 有料レッスン 実践マスボクシング		
2月2日	月	3F	11:15-11:35 ビギナースk ボクシング			14:00-17:00 フリースレーニング 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
2月4日	水	3F				14:00-17:00 フリースレーニング 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
2月5日	木	3F				14:00-17:00 フリースレーニング 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
2月6日	金	3F	※通常トレーニング ミット対応あります			14:00-17:00 フリースレーニング 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
2月7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					
2月8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	14:45-15:00 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		
2月9日	月	3F				14:00-17:00 フリースレーニング プロ練習		19:00-19:20 ビギナース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
2月11日	水	3F	11:10-11:40 kエクササイズ				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				
2月12日	木	3F				14:00-17:00 フリースレーニング 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
2月13日	金	3F	※通常トレーニング ミット対応あります			14:00-17:00 フリースレーニング 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
2月14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					
2月15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			16:15-16:45 有料レッスン 実践マスボクシング		

2月16日	月	3F	11:15-11:35 ビギナーズk ボクシング			14:00-17:00 フリースレーニン 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
2月18日	水	3F				14:00-17:00 フリースレーニン 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
2月19日	木	3F				14:00-17:00 フリースレーニン 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
2月20日	金	3F	※通常トレーニング ミット対応あります			14:00-17:00 フリースレーニン グプロ練習		19:00-19:20 Cardio Boxing	
		4F						17:10-18:00 キッズスクール	
2月21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					
2月22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		
2月23日	月	3F				15:10-15:30 ボディメイクコア	17:00 CLOSE		
		4F	11:10-11:40 ボクシングレッスン	11:55-12:10 HIITボクシングレッスン					
2月25日	水	3F	11:15-11:35 kエクササイズ			14:00-17:00 フリースレーニン 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 美ボディコア	19:30-19:45 HIITボクシングレッスン
2月26日	木	3F				14:00-17:00 フリースレーニン 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
2月27日	金		※通常トレーニング ミット対応あります			14:00-17:00 フリースレーニン グプロ練習		19:00-19:20 Cardio Boxing	
								17:10-18:00 キッズスクール	
2月28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					
お知らせ	2月は寒さが厳しく、体が冷えやすい季節です。 ケガ予防のためにも、運動前はストレッチで体を温め、 無理のないペースでトレーニングを行いましょう。							レッスンの予約はこちら	