

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	クラス	ウエイトスペース	マットスペース	クラス	ウエイトスペース	マットスペース	クラス	ウエイトスペース	マットスペース	クラス	ウエイトスペース	マットスペース	クラス	ウエイトスペース	マットスペース	クラス	ウエイトスペース	マットスペース	クラス	ウエイトスペース	マットスペース	
7:00	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	7:00
8:00																						8:00
9:00	シェイプアップキック 担当:阿部 強度:★★ 難易度:★~ 9:00-9:50 初級者向き			ボクシング 担当:愛 強度:★~ 難易度:★ 9:00-9:50 初級者向き			ボクシング 担当:阿部 強度:★~ 難易度:★ 9:00-9:50 初級者向き			高年キック 担当:阿部 強度:★~ 難易度:★ 9:00-9:50 初級者向き			ボクシング 担当:愛 強度:★★ 難易度:★~ 9:00-9:50 初級者向き			キックボクシング (4~6年)担当:阿部 強度:★ 難易度:★ 9:00-9:50 高学年			親子キッズ(1~6年) キックボクシング 担当:牧野 強度:★ 難易度:★ 9:00-9:50 初級者向き			9:00
10:00	ボクシング 担当:阿部 強度:★~ 難易度:★ 10:00-10:50 初級者向き			シェイプアップキック 担当:愛 強度:★★ 難易度:★ 10:00-10:50 初級者向き			シェイプアップキック 担当:阿部 強度:★★ 難易度:★ 10:00-10:50 初級者向き			ボクシング 担当:阿部 強度:★~ 難易度:★ 10:00-10:50 初級者向き			ボクシング 担当:愛 強度:★★ 難易度:★~ 10:00-10:50 初級者向き			シェイプアップキック 担当:阿部 強度:★ 難易度:★ 10:00-10:50 初級者向き			キックボクシング 担当:牧野 強度:★★ 難易度:★★ 10:00-11:50 初級者向き			10:00
11:00	くひれヒップUP 担当:阿部 強度:★ 難易度:★ 11:00-11:50 女性限定			くひれヒップUP 担当:愛 強度:★ 難易度:★ 11:00-11:50 女性限定			くひれヒップUP 担当:阿部 強度:★ 難易度:★ 11:00-11:50 初級者向き			高年キック 担当:阿部 強度:★ 難易度:★ 11:00-11:50 初級者向き			ボクシング 担当:愛 強度:★★ 難易度:★ 11:00-11:50 初級者向き			ボクシング 担当:阿部 強度:★ 難易度:★ 11:00-11:50 初級者向き			ボクシング 担当:阿部 強度:★ 難易度:★ 11:00-11:50 初級者向き			11:00
12:00	CLOSE			CLOSE			CLOSE			CLOSE			CLOSE			CLOSE			CLOSE			12:00
13:00	クロスフィットHill 担当:阿部 強度:★ 難易度:★ 13:00-13:50 初級者向き			ボクシング 担当:愛 強度:★~ 難易度:★ 13:00-13:50 初級者向き			ボクシング 担当:阿部 強度:★~ 難易度:★ 13:00-13:50 初級者向き			クロスフィットHill 担当:阿部 強度:★ 難易度:★ 13:00-13:50 初級者向き			シェイプアップキック 担当:愛 強度:★ 難易度:★ 13:00-13:50 初級者向き			くひれヒップUP 担当:阿部 強度:★ 難易度:★ 13:00-13:50 女性限定			キックボクシング 担当:牧野 強度:★ 難易度:★ 13:00-13:50 40代以上~ 初級者向き			13:00
14:00	シェイプアップキック 担当:阿部 強度:★ 難易度:★ 14:00-14:50 初級者向き			高年キック 担当:愛 強度:★~ 難易度:★ 14:00-14:50 初級者向き			高年キック 担当:阿部 強度:★~ 難易度:★ 14:00-14:50 初級者向き			ボクシング 担当:阿部 強度:★★★ 難易度:★★★ 14:00-14:50 初級者向き			ボクシング 担当:愛 強度:★★★ 難易度:★★★ 14:00-14:50 初級者向き			ボクシング 担当:阿部 強度:★~ 難易度:★ 14:00-14:50 初級者向き			ボクシング 担当:阿部 強度:★~ 難易度:★ 14:00-14:50 初級者向き			14:00
15:00	CLOSE			CLOSE			CLOSE			CLOSE			CLOSE			CLOSE			CLOSE			15:00
16:00																						16:00
17:00	キックボクシング (4~6年)担当:阿部 強度:★ 難易度:★ 17:00-17:50 高学年			キックボクシング (1~3年)担当:阿部 強度:★ 難易度:★ 17:00-17:50 高学年			キックボクシング (4~6年)担当:阿部 強度:★ 難易度:★ 17:00-17:50 高学年			ボクシング 担当:愛 強度:★~ 難易度:★ 17:00-17:50 初級者向き			ボクシング 担当:阿部 強度:★~ 難易度:★ 17:00-17:50 初級者向き			キックボクシング (1~3年)担当:阿部 強度:★ 難易度:★ 17:00-17:50 高学年			ボクシング 担当:阿部 強度:★★★ 難易度:★★★ 17:00-17:50 初級者向き			17:00
18:00	ボクシング 担当:阿部 強度:★~ 難易度:★ 18:00-18:50 初級者向き			ボクシング 担当:阿部 強度:★★★ 難易度:★~ 18:00-18:50 初級者向き			ボクシング 担当:阿部 強度:★ 難易度:★ 18:00-18:50 女性限定			ボクシング 担当:愛 強度:★ 難易度:★ 18:00-18:50 初級者向き			ボクシング 担当:愛 強度:★ 難易度:★ 18:00-18:50 初級者向き			ボクシング 担当:阿部 強度:★ 難易度:★ 18:00-18:50 初級者向き			ボクシング 担当:阿部 強度:★ 難易度:★ 18:00-18:50 初級者向き			18:00
19:00	キックボクシング 担当:阿部/牧野 強度:★ 難易度:★ 19:00-19:50 初級者向き			ボクシング 担当:阿部 強度:★★★ 難易度:★★★ 19:00-19:50 初級者向き			ボクシング 担当:阿部/牧野 強度:★ 難易度:★ 19:00-19:50 初級者向き			ボクシング 担当:愛 強度:★ 難易度:★ 19:00-19:50 女性限定			ボクシング 担当:阿部 強度:★★★ 難易度:★★★ 19:00-19:50 初級者向き			ボクシング 担当:阿部 強度:★★★ 難易度:★★★ 19:00-19:50 初級者向き			ボクシング 担当:阿部 強度:★★★ 難易度:★★★ 19:00-19:50 初級者向き			19:00
20:00	キックボクシング 担当:阿部/牧野 強度:★★★ 難易度:★★★ 20:00-20:50 初級者向き			ボクシング 担当:阿部 強度:★ 難易度:★ 20:00-20:50 女性限定			キックボクシング 担当:阿部/牧野 強度:★★★ 難易度:★★★ 20:00-20:50 初級者向き			ボクシング 担当:愛 強度:★~ 難易度:★ 20:00-20:50 初級者向き			ボクシング 担当:阿部 強度:★~ 難易度:★ 20:00-20:50 初級者向き			ボクシング 担当:阿部 強度:★★★ 難易度:★★★ 20:00-20:50 初級者向き			ボクシング 担当:阿部 強度:★★★ 難易度:★★★ 20:00-20:50 初級者向き			20:00
21:00	ボクシング 担当:阿部 強度:★★★ 難易度:★★~ 21:00-21:50 初級者向き			ボクシング 担当:阿部 強度:★★★ 難易度:★★~ 21:00-21:50 初級者向き			ボクシング 担当:阿部 強度:★★★ 難易度:★★~ 21:00-21:50 初級者向き			ボクシング 担当:愛 強度:★ 難易度:★ 21:00-21:50 初級者向き			ボクシング 担当:愛 強度:★ 難易度:★ 21:00-21:50 初級者向き			ボクシング 担当:阿部 強度:★ 難易度:★ 21:00-21:50 初級者向き			ボクシング 担当:阿部 強度:★ 難易度:★ 21:00-21:50 初級者向き			21:00
22:00	ボクシング 担当:牧野 強度:★~ 難易度:★★★ 22:00-22:50 初級者向き			ボクシング 担当:阿部 強度:★~ 難易度:★ 22:00-22:50 初級者向き			ボクシング 担当:阿部 強度:★~ 難易度:★★★ 22:00-22:50 初級者向き			ボクシング 担当:阿部 強度:★~ 難易度:★★★ 22:00-22:50 初級者向き			ボクシング 担当:阿部 強度:★~ 難易度:★★★ 22:00-22:50 初級者向き			ボクシング 担当:阿部 強度:★~ 難易度:★★★ 22:00-22:50 初級者向き			ボクシング 担当:阿部 強度:★~ 難易度:★★★ 22:00-22:50 初級者向き			22:00
23:00																						23:00
24:00																						24:00
1:00																						1:00
2:00																						2:00
3:00																						3:00
4:00																						4:00
5:00																						5:00
6:00																						6:00

【スケジュール表の見方について】

強度	詳細
★	入会したばかり/運動初心者向き
★~	ご自身で調整可能
★★	★で物足りない方
★★★	★★で物足りない方

👤 はボクシンググローブ必要

難易度	詳細
★	初めての方でも可能
★★	★をこなせる方
★★★	★★をこなせる方