



	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	ウエイトルーム で行います。	ボディメイク 担当：瑞奈 強度：★～ 難易度：★ 9:00-9:50	初級者向き 中級者向き	シェイプアップキック 担当：三浦 強度：★ 難易度：★ 9:00-9:50	初級者向き					ZUMBA 担当：中村 強度：★～ 難易度：★ 9:00-9:50	初級者向き		シェイプアップキック 担当：中村 強度：★★ 難易度：★ 9:00-9:50	中級者向き		キックボクシング (1-6年) 担当：牧野 強度：★ 難易度：★ 9:00-9:50	低学年 高学年	親子キッズ(1-6年) キックボクシング 担当：佐々木 9:00-9:50				9:00
10:00	シェイプアップキック 担当：瑞奈 強度：★★ 難易度：★～	中級者向き		ウエイトルーム で行います。	ボディメイク 担当：三浦 強度：★～ 難易度：★ 10:00-10:50	初級者向き 中級者向き				ウエイトルーム で行います。	ボディメイク 担当：中村 強度：★～ 難易度：★ 10:00-10:50	初級者向き 中級者向き	ウエイトルーム で行います。	ボディメイク 担当：中村 強度：★～ 難易度：★ 10:00-10:50	初級者向き 中級者向き	キックボクシング 担当：牧野 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：佐々木 強度：★★ 難易度：★～	中級者向き			10:00
11:00	クロスフィットHIT 担当：瑞奈 強度：★★～★★★★ 難易度：★★	中級者向き 上級者向き		くびれヒップUP(女性) 担当：三浦 強度：★ 難易度：★ 11:00-11:50	女性限定					シェイプアップキック 担当：中村 強度：★★ 難易度：★ 11:00-11:50	中級者向き		シェイプアップキック 担当：中村 強度：★★ 難易度：★ 11:00-11:50	初級者向き		キックボクシング 担当：牧野 強度：★★ 難易度：★★ 11:00-11:50	中級者向き	ウエイトルーム で行います。	ボディメイク 担当：佐々木 強度：★～ 難易度：★ 11:00-11:50	中級者向き		11:00
12:00	CLOSE			CLOSE						CLOSE			CLOSE			CLOSE		CLOSE				12:00
13:00	アトックストレッチ 担当：瑞奈 強度：★ 難易度：★ 13:00-13:50		ストレッチクラスの高 マットルーム 使用不可	ウエイトルーム で行います。	ボディメイク 担当：三浦 強度：★～ 難易度：★ 13:00-13:50	初級者向き 中級者向き				ウエイトルーム で行います。	ボディメイク 担当：中村 強度：★～ 難易度：★ 13:00-13:50	初級者向き 中級者向き	ウエイトルーム で行います。	ボディメイク 担当：中村 強度：★～ 難易度：★ 13:00-13:50	初級者向き 中級者向き	ウエイトルーム で行います。	ボディメイク 担当：瑞奈 強度：★ 難易度：★ 13:00-13:50	初級者向き 中級者向き	ウエイトルーム で行います。	ボディメイク 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 13:00-13:50	中級者向き	13:00
14:00	シェイプアップキック 担当：瑞奈 強度：★ 難易度：★ 14:00-14:50	40代以上～ 初級者向き		シェイプアップキック 担当：三浦 強度：★★ 難易度：★～	中級者向き					シェイプアップキック 担当：中村 強度：★★ 難易度：★～	初級者向き		シェイプアップキック 担当：中村 強度：★★ 難易度：★～	中級者向き		シェイプアップキック 担当：瑞奈 強度：★★ 難易度：★～	中級者向き	キックボクシング 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 14:00-14:50	初級者向き			14:00
15:00																						15:00
16:00	CLOSE			CLOSE						CLOSE			CLOSE			CLOSE		CLOSE				16:00
17:00	ウエイトルーム で行います。	くびれヒップUP(女性) 担当：瑞奈 強度：★ 難易度：★ 17:00-17:50	女性限定	キックボクシング (1-6年) 担当：愛 強度：★ 難易度：★ 17:00-17:50	低学年 高学年			ウエイトルーム で行います。	ボディメイク 担当：瑞奈 強度：★～ 難易度：★ 17:00-17:50	初級者向き 中級者向き			キックボクシング (1-6年) 担当：我妻 強度：★ 難易度：★ 17:00-17:50	低学年 高学年	ZUMBA 担当：中村 強度：★～ 難易度：★ 17:00-17:50	初級者向き	ウエイトルーム で行います。	キックボクシング 担当：川口 強度：★ 難易度：★ 17:00-17:50	初級者向き			17:00
18:00	シェイプアップキック 担当：瑞奈 強度：★★ 難易度：★～	中級者向き		ボディメイク 担当：愛 強度：★～ 難易度：★ 18:00-18:50	初級者向き 中級者向き			シェイプアップキック 担当：瑞奈 強度：★ 難易度：★ 18:00-18:50	初級者向き			シェイプアップキック 担当：我妻 強度：★～ 難易度：★ 18:00-18:50	初級者向き 中級者向き	ウエイトルーム で行います。	クロスフィットHIT 担当：愛/中村 強度：★ 難易度：★ 18:00-18:50	初級者向き	ウエイトルーム で行います。	MMA総合格闘技 担当：川口 強度：★ 難易度：★ 18:00-18:50	初級者向き			18:00
19:00	ウエイトルーム で行います。	ボディメイク 担当：瑞奈 強度：★～ 難易度：★ 19:00-19:50	初級者向き 中級者向き	キックボクシング 担当：牧野 強度：★ 難易度：★ 19:00-19:50	初級者向き			ウエイトルーム で行います。	ボディメイク 担当：瑞奈 強度：★～ 難易度：★ 19:00-19:50	初級者向き 中級者向き			キックボクシング 担当：我妻 強度：★ 難易度：★ 19:00-19:50	初級者向き	シェイプアップキック 担当：愛 強度：★ 難易度：★ 19:00-19:50	初級者向き	ウエイトルーム で行います。				19:00	
20:00	MMA総合格闘技 担当：佐藤 強度：★ 難易度：★ 20:00-20:50	初級者向き	初級者向き	キックボクシング 担当：牧野 強度：★★～★★★★ 難易度：★★～★★★★	中級者向き 上級者向き			暗闇クラスの高 マットルーム 使用不可		暗闇クラスの高 マットルーム 使用不可			キックボクシング 担当：我妻 強度：★★～★★★★ 難易度：★★～★★★★	中級者向き 上級者向き	ウエイトルーム で行います。	ボディメイク 担当：愛 強度：★～ 難易度：★ 20:00-20:50	初級者向き 中級者向き				20:00	
21:00	MMA総合格闘技 担当：佐藤 強度：★★ 難易度：★★ 21:00-21:50	初級者向き 中級者向き		フリースバーリング 担当：牧野 強度：★～ 難易度：★★ 21:00-21:50	上級者向き			ウエイトルーム で行います。	くびれヒップUP(女性) 担当：瑞奈 強度：★ 難易度：★ 21:00-21:50	女性限定			フリースバーリング 担当：我妻 強度：★～ 難易度：★★ 21:00-21:50	上級者向き	シェイプアップキック 担当：愛 強度：★★ 難易度：★～ 21:00-21:50	中級者向き					21:00	
22:00																						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