



	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	ボディメイク 担当: 愛/中村/三浦 強度: ★~ 難易度: ★	初級者向き 中級者向き		ボディメイク 担当: 中村/金子/片 強度: ★~ 難易度: ★	初級者向き 中級者向き		シェイプアップキック 担当: 愛/金子 強度: ★ 難易度: ★	初級者向き		くびれヒップUP 担当: 瑞奈 強度: ★ 難易度: ★	女性限定		ボディメイク 担当: 瑞奈 強度: ★~ 難易度: ★	初級者向き 中級者向き		ボディメイク 担当: 愛/中村 強度: ★ 難易度: ★	初級者向き 中級者向き	キッズ (1~6年) 担当: 愛/中村 強度: ★ 難易度: ★	低学年 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: ★	初級者向き	9:00	
10:00	シェイプアップキック 担当: 愛/中村/三浦 強度: ★ 難易度: ★	初級者向き		シェイプアップキック 担当: 中村/金子/我妻 強度: ★★ 難易度: ★~	中級者向き		クロスフィットHIIT 担当: 愛/金子 強度: ★ 難易度: ★	初級者向き		シェイプアップキック 担当: 瑞奈 強度: ★★ 難易度: ★~	中級者向き		シェイプアップキック 担当: 瑞奈 強度: ★★ 難易度: ★~	中級者向き		シェイプアップキック 担当: 愛/中村 強度: ★★ 難易度: ★~	中級者向き	キックボクシング 担当: 愛/中村 強度: ★~ 難易度: ★★		キックボクシング 担当: 牧野 強度: ★★ 難易度: ★★	中級者向き	10:00	
11:00	くびれヒップUP 担当: 愛/中村/三浦 強度: ★ 難易度: ★	女性限定		クロスフィットHIIT 担当: 中村/金子/我妻 強度: ★★~★★★ 難易度: ★★	中級者向き 上級者向き		シェイプアップキック 担当: 愛/金子 強度: ★ 難易度: ★	初級者向き		ボディメイク 担当: 瑞奈 強度: ★~ 難易度: ★	初級者向き 中級者向き		ボディメイク 担当: 瑞奈 強度: ★~ 難易度: ★	初級者向き 中級者向き		ボディメイク 担当: 愛/中村 強度: ★~ 難易度: ★	初級者向き 中級者向き	クラスの為 用不可	クラスの為 用不可	ボディメイク 担当: 愛/中村 強度: ★~ 難易度: ★	初級者向き 中級者向き	11:00	
12:00	CLOSE			CLOSE			CLOSE			CLOSE			CLOSE			CLOSE			CLOSE		CLOSE		12:00
13:00	シェイプアップキック 担当: 愛/中村/三浦 強度: ★★ 難易度: ★~	中級者向き		ボディメイク 担当: 中村/金子/片 強度: ★~ 難易度: ★	初級者向き 中級者向き		シェイプアップキック 担当: 愛/金子 強度: ★★ 難易度: ★~	中級者向き		ボディメイク 担当: 瑞奈 強度: ★~ 難易度: ★	初級者向き 中級者向き		ボディメイク 担当: 瑞奈 強度: ★~ 難易度: ★	初級者向き 中級者向き		ボディメイク 担当: 愛/中村 強度: ★~ 難易度: ★	初級者向き 中級者向き	クロスフィットHIIT 担当: 愛/中村 強度: ★ 難易度: ★	初級者向き	キックボクシング 担当: 牧野 強度: ★ 難易度: ★	40代以上~ 初級者向き	13:00	
14:00	ボディメイク 担当: 愛/中村/三浦 強度: ★~ 難易度: ★	初級者向き 中級者向き		シェイプアップキック 担当: 中村/金子/我妻 強度: ★ 難易度: ★	初級者向き		ボディメイク 担当: 愛/金子 強度: ★~ 難易度: ★	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: ★	初級者向き		シェイプアップキック 担当: 瑞奈 強度: ★~ 難易度: ★	初級者向き		ボディメイク 担当: 愛/中村 強度: ★~ 難易度: ★	初級者向き	暗間クラスの為 用不可	暗間クラスの為 用不可	ボディメイク 担当: 愛/中村 強度: ★~ 難易度: ★	初級者向き 中級者向き	14:00	
15:00																							15:00
16:00	CLOSE			CLOSE			CLOSE			CLOSE			CLOSE			CLOSE			CLOSE		ZUMBA 担当: 中村 強度: ★~ 難易度: ★	初級者向き	16:00
17:00	キッズキックボクシング (1~3年) 担当: 愛 強度: ★ 難易度: ★	低学年		ボディメイク 担当: 中村/金子/我妻 強度: ★~ 難易度: ★	初級者向き 中級者向き		キッズキックボクシング (4~6年) 担当: 我妻 強度: ★ 難易度: ★	高学年		暗間キック 担当: 瑞奈 強度: ★~ 難易度: ★	暗間クラスの為 用不可		ボディメイク 担当: 瑞奈 強度: ★~ 難易度: ★	初級者向き 中級者向き		ボディメイク 担当: 愛/中村 強度: ★~ 難易度: ★	初級者向き 中級者向き	暗間クラスの為 用不可	暗間クラスの為 用不可	ボディメイク 担当: 中村 強度: ★~ 難易度: ★	初級者向き 中級者向き	17:00	
18:00	ボディメイク 担当: 愛 強度: ★~ 難易度: ★	初級者向き 中級者向き		シェイプアップキック 担当: 中村/金子/我妻 強度: ★~ 難易度: ★	初級者向き 中級者向き		シェイプアップキック 担当: 我妻 強度: ★~ 難易度: ★	初級者向き 中級者向き		ボディメイク 担当: 瑞奈 強度: ★~ 難易度: ★	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: ★	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						18:00
19:00	キックボクシング 担当: 渡辺/我妻 強度: ★ 難易度: ★	初級者向き		クロスフィットHIIT 担当: 中村/金子/我妻 強度: ★ 難易度: ★	初級者向き		キックボクシング 担当: 渡辺/我妻 強度: ★ 難易度: ★	初級者向き		キックボクシング 担当: 瑞奈 強度: ★★ 難易度: ★~	中級者向き		キックボクシング 担当: 瑞奈 強度: ★★ 難易度: ★~	中級者向き		キックボクシング 担当: 牧野 強度: ★ 難易度: ★	初級者向き	40代以上~		キックボクシング 担当: 牧野 強度: ★ 難易度: ★	初級者向き	19:00	
20:00	キックボクシング 担当: 渡辺/我妻 強度: ★★~★★★ 難易度: ★~★★★	中級者向き 上級者向き		ボディメイク 担当: 中村/金子/我妻 強度: ★~ 難易度: ★	初級者向き 中級者向き		キックボクシング 担当: 渡辺/我妻 強度: ★★~★★★ 難易度: ★~★★★	中級者向き 上級者向き		ボディメイク 担当: 瑞奈 強度: ★~ 難易度: ★	初級者向き 中級者向き		ボディメイク 担当: 瑞奈 強度: ★~ 難易度: ★	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: ★~★★★	中級者向き 上級者向き						20:00
21:00	フリースタイル 担当: 渡辺/我妻 強度: ★~ 難易度: ★★	上級者向き		クロスフィットHIIT 担当: 中村/金子/我妻 強度: ★★~★★★ 難易度: ★★	中級者向き 上級者向き		フリースタイル 担当: 渡辺/我妻 強度: ★~ 難易度: ★★	上級者向き		デトックスストレッチ 担当: 瑞奈 強度: ★ 難易度: ★	初級者向き		デトックスストレッチ 担当: 瑞奈 強度: ★ 難易度: ★	初級者向き		フリースタイル 担当: 牧野 強度: ★~ 難易度: ★★	上級者向き						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