

時間	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	1F	1F.2F	2F	1F	1F.2F	2F	クラス	マットスペース	ウエイトスペース	クラス	マットスペース	ウエイトスペース	クラス	マットスペース	ウエイトスペース	クラス	マットスペース	ウエイトスペース	クラス	マットスペース	ウエイトスペース
9:00	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
10:00		初級者向き ボディメイク 担当:佐々木 強度:★ 難易度:★ 9:30-10:20																			
11:00	シェイプアップキック 担当:佐々木 強度:★ 難易度:★ 10:30-11:20	初級者向き					ZUMBA 担当:中村 強度:★ 難易度:★ 10:30-11:20	初級者向き													
12:00		初級者向き クロスフィットHIT 担当:佐々木 強度:★ 難易度:★ 11:30-12:20					シェイプアップキック 担当:中村 強度:★ 難易度:★ 11:30-12:20	初級者向き													
13:00								女性限定 くびれヒップUP(女性) 担当:中村 強度:★ 難易度:★ 12:30-13:20													
14:00							シェイプアップキック 担当:中村 強度:★ 難易度:★ 13:30-14:20	初級者向き													
15:00																					
16:00																					
17:00																					
18:00	キッズボクシング (1-6年)担当:佐々木 強度:★ 難易度:★ 17:30-18:20	低学年 高学年					db DANCE BOX BOXダンス (1-6年)担当:中村 17:30-18:20	親子参加可 低学年 高学年													
19:00	シェイプアップキック 担当:佐々木 強度:★ 難易度:★ 18:30-19:20	初級者向き					シェイプアップキック 担当:中村 強度:★ 難易度:★ 18:30-19:20	初級者向き													
20:00	キックボクシング 担当:正志/佐々木 強度:★ 難易度:★ 19:30-20:20	初級者向き					ZUMBA 担当:中村 強度:★ 難易度:★ 19:30-20:20	初級者向き													
21:00	キックボクシング 担当:正志/佐々木 強度:★★★ 難易度:★★★ 20:30-21:20	初級者向き 中級者向き					シェイプアップキック 担当:中村 強度:★ 難易度:★ 20:30-21:20	中級者向き													
22:00																					
23:00																					
24:00																					
1:00																					
2:00																					
3:00																					
4:00																					
5:00																					
6:00																					
7:00																					
8:00																					
9:00																					

【スケジュール表の見方について】

👑 はボクシンググローブ必要

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

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