

時間	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日				
	マットスペース	マットウエイトスペース	ウエイトスペース	マットスペース	マットウエイトスペース	ウエイトスペース	マットスペース	マットウエイトスペース	ウエイトスペース	マットスペース	マットウエイトスペース	ウエイトスペース	マットスペース	マットウエイトスペース	ウエイトスペース	マットスペース	マットウエイトスペース	ウエイトスペース	マットスペース	マットウエイトスペース	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	ボディメイク 担当:松本 強度:★ 難易度:★ 9:30-10:20 初級者向き						シェイプアップキック 担当:金子 強度:★ 難易度:★ 9:30-10:20 初級者向き						シェイプアップキック 担当:中村 強度:★ 難易度:★ 9:30-10:20 初級者向き					キッズキック(1-6年) 担当:牧野 強度:★ 難易度:★ 9:00-9:50 低学年					
11:00	ボディメイク 担当:松本 強度:★ 難易度:★★ 10:30-11:20 中級者向き						ボディメイク 担当:金子 強度:★ 難易度:★★ 10:30-11:20 中級者向き						ボディメイク 担当:中村 強度:★ 難易度:★★ 10:30-11:20 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 女性限定					
12:00	くびれヒップUP(女性) 担当:松本 強度:★ 難易度:★ 11:30-12:20 女性限定						女性トータルボディメイク 担当:金子 強度:★ 難易度:★ 11:30-12:20 初級者向き						ZUMBA 担当:中村 強度:★ 難易度:★ 11:30-12:20 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					
13:00							暗間キック 担当:金子 強度:★ 難易度:★ 12:30-13:20 初級者向き	スの為 使用不可	暗間クラスの為 使用不可				ボディメイク 担当:中村 強度:★ 難易度:★ 12:30-13:20 初級者向き					くびれヒップUP(女性) 担当:瑞奈 強度:★ 難易度:★ 13:00-13:50 女性限定					
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					キックボクシング 担当:瑞奈 強度:★ 難易度:★ 13:00-13:50 初級者向き					
15:00																			シェイプアップキック 担当:瑞奈 強度:★ 難易度:★ 14:00-14:50 初級者向き				
16:00																			ボディメイク 担当:瑞奈 強度:★ 難易度:★ 15:00-15:50 中級者向き				
17:00	キッズボクシング(1-3年) 担当:我妻 強度:★ 難易度:★ 17:00-17:50 低学年																						
18:00																							
19:00																							
20:00	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																						
21:00	キックボクシング 担当:牧野 強度:★★ 難易度:★★ 20:00-20:50 中級者向き																						
22:00	フリースパーリング 担当:牧野 強度:★★ 難易度:★★★ 21:00-21:50 上級者向き																						
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