

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日					
	クラス	1F	2F	クラス	1F	2F	クラス	1F	2F	クラス	1F	2F	クラス	1F	2F	クラス	1F	2F	クラス	1F	2F			
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				シェイプアップキック 担当:我妻/須賀 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:我妻/須賀 強度:★難易度:★ 9:30~10:20	初級者向き					親子キッズ(1~6年) キックボクシング 担当:中村 強度:★難易度:★ 9:30~10:20	親子参加可 初級者向き		キッズボクシング (1~6年) 担当:齋藤 強度:★難易度:★ 9:00~9:50	低学年 高学年				
11:00	ZUMBA 担当:中村 強度:★~難易度:★ 10:30~11:20	初級者向き 使用不可				くびれヒップUP(女性) 担当:愛 強度:★難易度:★ 10:30~11:20	HIT 担当:我妻/須賀 強度:★難易度:★									ZUMBA 担当:中村 強度:★~難易度:★ 10:30~11:20	初級者向き 使用不可					シェイプアップキック 担当:我妻/須賀 強度:★難易度:★ 10:00~10:50	初級者向き 中級者向き	
12:00	シェイプアップキック 担当:中村 強度:★難易度:★ 11:30~12:20	中級者向き		シェイプアップキック 担当:我妻/須賀 強度:★難易度:★ 11:30~12:20	中級者向き		シェイプアップキック 担当:愛 強度:★難易度:★ 11:30~12:20	初級者向き		シェイプアップキック 担当:我妻/須賀 強度:★難易度:★ 11:30~12:20	中級者向き		シェイプアップキック 担当:我妻/須賀 強度:★難易度:★ 11:30~12:20	中級者向き		シェイプアップキック 担当:中村 強度:★難易度:★ 11:30~12:20	初級者向き					キックボクシング 担当:齋藤 強度:★難易度:★ 11:00~11:50	40代以上~	
13:00			ボディメイク 担当:中村 強度:★~難易度:★ 12:30~13:20	初級者向き 中級者向き																				
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				シェイプアップキック 担当:愛 強度:★難易度:★ 13:30~14:20	中級者向き		シェイプアップキック 担当:愛 強度:★難易度:★ 13:30~14:20	中級者向き		シェイプアップキック 担当:愛 強度:★難易度:★ 13:30~14:20	中級者向き		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						シェイプアップキック 担当:齋藤 強度:★~難易度:★ 13:00~13:50	中級者向き	
15:00																							キックボクシング 担当:齋藤 強度:★難易度:★ 14:00~14:50	初級者向き
16:00																							キックボクシング 担当:齋藤 強度:★難易度:★ 15:00~15:50	中級者向き
17:00																								
18:00	シェイプアップキック 担当:中村 強度:★難易度:★ 17:30~18:20	初級者向き		シェイプアップキック 担当:愛 強度:★難易度:★ 17:00~17:50	中級者向き		シェイプアップキック 担当:愛/高野 強度:★~難易度:★ 17:30~18:20	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:★ 17:30~18:20	初級者向き		キッズキック(1~6年) 担当:我妻 強度:★難易度:★ 17:30~18:20	低学年 高学年		シェイプアップキック 担当:我妻/高野 強度:★難易度:★ 17:30~18:20	初級者向き							
19:00	ZUMBA 担当:中村 強度:★~難易度:★ 18:30~19:20	初級者向き 使用不可		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		ボディメイク 担当:愛 強度:★~難易度:★ 18:30~19:20	初級者向き 中級者向き		ボディメイク 担当:我妻 強度:★~難易度:★ 18:30~19:20	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:★ 18:30~19:20	初級者向き 中級者向き		シェイプアップキック 担当:我妻/高野 強度:★~難易度:★ 18:30~19:20	初級者向き 中級者向き							
20:00	キックボクシング 担当:正志 強度:★~難易度:★~ 19:30~20:20	中級者向き 女性限定	くびれヒップUP(女性) 担当:中村 強度:★難易度:★ 19:30~20:20	初級者向き		キックボクシング 担当:牧野/高野 強度:★難易度:★ 19:30~20:20	初級者向き		キックボクシング 担当:我妻 強度:★難易度:★ 19:30~20:20	初級者向き		キックボクシング 担当:我妻 強度:★難易度:★ 19:30~20:20	初級者向き		キックボクシング 担当:我妻/高野 強度:★~難易度:★~ 19:30~20:20	中級者向き								
21:00	フリーバーリング 担当:正志 強度:★難易度:★★★ 20:30~21:20	上級者向き		MMA総合格闘技 担当:佐藤 強度:★難易度:★ 20:00~20:50	初級者向き 中級者向き		MMA総合格闘技 担当:愛 強度:★~難易度:★ 20:00~20:50	初級者向き		MMA総合格闘技 担当:我妻 強度:★難易度:★ 19:30~20:20	初級者向き		MMA総合格闘技 担当:佐藤 強度:★難易度:★ 20:00~20:50	初級者向き		フリーバーリング 担当:我妻 強度:★~難易度:★★★ 20:30~21:20	上級者向き							
22:00				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		フリーバーリング 担当:牧野 強度:★難易度:★★★ 21:30~22:20	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