

	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	フリー	
10:00					初級者向き 中級者向き	ボディメイク上半身 担当：須賀/新井 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 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	フリー	
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		初級者向き 中級者向き	ボディメイク下半身 担当：須賀/新井 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 使用不可		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	初級者向き			HIT クラス 担当：須賀/新井 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：中村 強度：★ 難易度：★ 11:30-12:20	初級者向き		初級者向き 中級者向き	
13:00																							ボディメイク 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																					ボディメイク 担当：愛 強度：★～難易度：★ 12:30-13:20
15:00																							デトックスストレッチ 担当：愛 強度：★ 難易度：★ 13:30-14:20
16:00																							ボディメイク 担当：中村 強度：★～難易度：★ 14:30-15:20
17:00																							ボディメイク 担当：愛 強度：★～難易度：★ 17:00-17:50
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			ボディメイク 担当：愛 強度：★～難易度：★ 18:00-18:50																		ボディメイク上半身 担当：須賀 強度：★～難易度：★ 17:30-18:20
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																					ボディメイク下半身 担当：須賀 強度：★～難易度：★ 18:30-19:20
20:00	キックボクシング 担当：正志 強度：★ 難易度：★～ 19:30-20:20	初級者向き 上級者向き																					HIT クラス 担当：須賀/新井 強度：★ 難易度：★ 18:30-19:20
21:00	フリースタイルリング 担当：正志 強度：★ 難易度：★★★ 20:30-21:20	上級者向き																					ボディメイク 担当：須賀/新井 強度：★～難易度：★ 19:30-20:20
22:00																							キックボクシング 担当：牧野/高野 強度：★ 難易度：★ 19:30-20:20
23:00																							キックボクシング 担当：中村 強度：★ 難易度：★ 15:30-16:20
24:00																							ボディメイク 担当：中村 強度：★～難易度：★ 14:30-15:20
1:00																							キックボクシング 担当：齋藤 強度：★～難易度：★ 13:00-13:50
2:00																							キックボクシング 担当：齋藤 強度：★ 難易度：★ 14:00-14:50
3:00																							キックボクシング 担当：齋藤 強度：★ 難易度：★ 15:00-15:50
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】

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