



		月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日					
		メイン スタジオ	グリーン スタジオ ボクシング エリア	トレーニング スタジオ	メイン スタジオ	グリーン スタジオ ボクシング エリア	トレーニング スタジオ	メイン スタジオ	グリーン スタジオ ボクシング エリア	トレーニング スタジオ	メイン スタジオ	グリーン スタジオ ボクシング エリア	トレーニング スタジオ	メイン スタジオ	グリーン スタジオ ボクシング エリア	トレーニング スタジオ	メイン スタジオ	グリーン スタジオ ボクシング エリア	トレーニング スタジオ	メイン スタジオ	グリーン スタジオ ボクシング エリア	トレーニング スタジオ			
		2F		1F		2F		1F		2F		1F		2F		1F		2F		1F		2F		1F	
11:00	11:00-11:45	体幹 トレーニング & 柔軟 池田				10:45-11:00 からだほぐし 岸本					11:00-11:30 ジムトレーニング 石末				10:45-10:50 ラジ体操 石末							11:00-11:30 キックボクシング 基礎～ 田中雄基			9:30～13:00 忍者ナイン キッズ スクール
					11:10-11:50 朝ヨガ 岸本						12:00-12:30 自重体幹 トレーニング 石末				11:00-11:30 健康運動 森下										
13:00	13:00-13:30	姿勢改善講座 石末																							10:30-12:00 キック ボクシング 親子&初中級 小林
14:00																									
15:00																									
18:00																									
19:00																									
20:00																									
21:00																									

パラエティレッスン

毎週土曜日
19:00～19:50

スタッフが週替わりで
多彩なレッスンをいたします。
内容は2Fホワイトボードにて
お知らせします。

親子レッスン

毎週日曜日
10:30～12:00

【キックボクシング】
レッスンをお子様と
一緒に受講できます。

1Fトレーニング
スタジオ

