

	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	トレーニング スタジオ	メイン スタジオ	トレーニング スタジオ	メイン スタジオ	トレーニング スタジオ	メイン スタジオ	トレーニング スタジオ	メイン スタジオ	トレーニング スタジオ	メイン スタジオ	トレーニング スタジオ	メイン スタジオ	トレーニング スタジオ
	2F	1F	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		11:00-11:50 朝ヨガ 岸本	10:40-10:55 からだほぐし 岸本		10:50-11:20 ラインビート 岸本	11:00-11:30 ジムトレーニング 石末	テニスコート	10:45-10:50 ラジオ体操 石末				10:30-12:00 キック ボクシング 親子 & 初中级 小林 レッスンを お子様と一緒に 受講出来ます。	
12:00	11:50-12:05 軽負荷運動 池田			12:20- OPEN		11:30-12:00 ストレッチボール 中間	12:00-12:30 自重体幹 トレーニング 石末		11:45-12:00 ストレッチヨガ 石末			9:30-13:00 忍者ナイン キッズ スクール		
13:00	13:30-14:00 姿勢改善講座 石末			12:30-12:50 Kamin		13:00-13:50 ダンスサイズ 岸本			12:20- OPEN					
14:00		14:00-15:00 キック ボクシング 初中级 田中満	14:00-14:30 ストレッチボール 池田		14:00-14:30 フロアヨガ 岸本		14:00-14:30 マルチトレーニング 森下		14:00-14:50 ヨガ 浅井		14:00-14:30 ラインビート 石末			
15:00							14:45-15:00 ポールストレッチ 森下							
18:00					15:00-19:00 忍者ナイン キッズ スクール	16:00-16:15 アチトレーニング 池田			15:00-15:15 ダイミョウストレッチ 田中			17:30-18:00 ストレッチボール 田中		15:00-15:30 ウォーターバック 池田
19:00	19:00-19:50 キック ボクシング 初級 田中雄基	18:00-19:50 ボクシング 初心者～実戦 久保田	18:40-19:00 フォームチェック 田中 満	18:00-18:30 ビッグ3測定会 池田	18:00-18:30 ピグキック 池田	18:00-19:50 ボクシング 初心者～実戦 久保田	18:45-19:35 有酸素DE 脂肪燃焼 松井	18:00-19:50 セルフDEもほぐし 松井	18:45-19:50 ボクシング 初心者～実戦 久保田			19:00-19:50 パラエティ レッスン スタッフが選替わり レッスンをしています。		
20:00	20:15-20:45 ファンクショナル トレーニング 森下	20:00-20:50 キック ボクシング 初中级 田中雄基	20:20-21:00 ダンスサイズ 岸本	19:20-20:50 キック ボクシング 初中级/実戦 田中 満 田中 翔	19:30-20:20 ヨガ 浅井	19:40-19:55 柔軟体操 池田	20:00-20:25 ワイグルー フィット 岸本	19:40-19:55 骨盤ストレッチ 田中	19:20-20:50 総合格闘技 坂谷	20:00-20:50 ボクシング 初級 久保田				
21:00	21:00-21:50 テニス 初心 森下	21:00-21:30 キックボクシング 選手コース 中村		20:00-20:15 ヒップエクササイズ & ストレッチ 池田	20:30-21:00 ダンス 初級 中山	20:30-21:30 キック ボクシング 初中级 林 中嶋	20:00-20:50 汗だくサーキット 松井	21:00-21:30 リラククス ストレッチ 田中	21:00-21:15 サンドバッグ レッスン 久保田	21:00-22:00 キック ボクシング 実戦/一般 小林 高木				
22:00	22:00-22:30 グループ トレーニング 森下			21:00-21:15 サンドバッグ レッスン 田中	21:30-22:00 ピラティス ボクササイズ 中嶋	21:45-22:15 アイソメトリック トレーニング 池田		21:00-22:30 キック ボクシング 初中级 島						

- メインスタジオ
- トレーニングスタジオ
- グリーンスタジオ
- ボクシングエリア
- アナザーエリア



公式LINE 公式HP

Instagram
※レッスンの変更・休講は
ストーリーにてお知らせいたしま
す。