



	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 アナザーエリア	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 アナザーエリア	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 アナザーエリア	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 アナザーエリア	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 アナザーエリア	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 アナザーエリア	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 アナザーエリア	トレーニングスタジオ
	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	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	11:00-11:30 テニス 初心 森下	10:45-10:50 ラジオ体操 石末		11:00-11:30 キックボクシング 基礎 田中雄基		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 軽負運動 池田			12:20- OPEN		11:30-12:00 ストレッチポール 中岡			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 ダンササイズ 岸本			12:00-12:30 自重体幹 トレーニング 石末	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 ストレッチポール 池田		14:00-14:30 フローヨガ 岸本		14:00-14:30 マルチトレーニング 森下		14:45-15:00 ポールストレッチ 森下	14:00-14:50 ヨガ 浅井		14:00-14:30 ラインビート 石末		
15:00					18:00-18:15 プネトレーニング 池田				15:00-15:15 ダイナミックストレッチ 田中				17:30-18:00 暗闇ストレッチポール 田中	15:00-15:30 ウォーダーバック 池田
18:00					15:00~19:00 忍者ナイン キッズ スクール				18:00-18:55 セルフ筋膜ほぐし 松井	15:00~19:00 忍者ナイン キッズ スクール				
19:00	19:00-19:50 キックボクシング 初級 田中雄基	18:00-19:50 初心者~実戦 久保田	19:00-19:50 パワーヨガ 岸本	18:40-19:00 フォームチェック 田中満	18:50-19:20 サーキット トレーニング 池田	18:00-18:30 ビッグ3測定会 池田	18:00-19:50 ボクシング 初心者~実戦 久保田	19:00-19:30 有酸素DE 脂肪燃焼 松井	18:45-19:35 有酸素DE 脂肪燃焼 松井	18:00-19:50 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	20:00-20:45 ダンササイズ 岸本	19:30-19:45 柔軟体操 池田	19:30-20:20 ヨガ 浅井	19:30-20:20 サーキット フィット 岸本	20:00-20:50 汗だくサーキット 松井	19:20-20:50 総合格闘技 坂谷	20:00-20:30 暗闇ラントレ入門 松井	20:00-20:30 New				
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	21:00-21:15 暗闇アロマヨガ 岸本	21:10-21:25 暗闇自重サーキット 池田	20:30-21:00 体幹トレーニング & 柔軟 池田	21:10-21:25 ランニング 初中级 中嶋	21:00-21:30 リラククス ストレッチ 田中	21:00-21:30 キックボクシング 初中级 島	21:30~21:15 サンババグ レッスン 玄倉田	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 暗闇グループ トレーニング 森下			22:00-22:15 サンババグ レッスン 小林										


- 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。