



	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	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	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	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	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	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	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
	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F
11:00	11:00-11:30 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	11:00-11:50 テニス 初心 森下	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 & 初中級 小林 レッスンを お子様と一緒に 受講出来ます。
12:00	11:40-12:10 サーキット トレーニング 池田					11:30-12:00 ストレッチポール 中岡		12:00-12:30 自重体幹 トレーニング 石末			12:00-12:15 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			13:30-13:45 ヒップエクササイズ & ストレッチ 池田		13:00-13:50 ダンスサイズ 岸本								
14:00		14:00~15:00 キック ボクシング 初中級 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		14:00-14:50 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						15:00-15:15 ダイミョクストレッチ 田中		17:30-18:00 権限ストレッチポール 田中	15:00-15:30 ウォーターバック 池田
19:00		18:00-19:50 ボクシング 初心者~実戦 久保田		18:40-19:00 キックボクシング フォームチェック 田中 満		18:00-18:30 ビッグ3測定会 池田		18:00-19:50 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 ボクシング 初心者~実戦 久保田
19:00	19:00-19:50 キック ボクシング 初級 田中雄基		19:00-19:50 パワーヨガ 岸本	19:05-19:20 サンドバッグ レッスン 田中 通		18:50-19:20 サーキット トレーニング 池田		19:00-19:30 有酸素DE 脂肪燃焼 松井		19:40-19:55 リラックスストレッチ 田中			19:00-19:50 パラエティ レッスン スタッフが選替わり レッスンをを行います。	
20:00		20:00-20:50 キック ボクシング 初中級 田中雄基			19:30-21:00 キック ボクシング 初中級/実戦 田中 満 田中 翔	19:30-20:20 ヨガ 浅井		20:00-20:25 ワイクルー フィット 岸本		19:20-20:50 総合格闘技 坂谷		20:00-20:30 暗闇ランレ入門 松井		
21:00	20:15-20:45 ファンクショナル トレーニング 森下		20:00-20:45 ダンスサイズ 岸本			20:30-21:00 ダンス 中山	Retur	20:30-21:30 キック ボクシング 初中級 林 中嶋		20:00-20:50 キック ボクシング 初級 松井		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
21:00	21:00-21:50 テニス 初心 森下	テニスコート	21:00-21:30 キックボクシング 選手コース 中村	21:00-21:15 暗闇アロママッサージ 岸本		21:30-22:00 ピラティス ボクサイズ 中嶋		21:00-21:30 自重サーキット 池田		21:00-21:30 ストレッチポール 田中	New			
22:00		22:00-22:30 暗闇グループ トレーニング 森下						22:00-22:15 サンドバッグ 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。