


	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	10:40-10:55 ダイナミックストレッチ 池田 <i>New</i>		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		11:00-11:50 テニスコート 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&初級 小林 レッスンを お子様と一緒に 受講出来ます。
12:00	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		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		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	11:40-12:10 サーキット トレーニング 池田													
14:00	13:30-14:00 姿勢改善講座 石末		13:30-13:45 プネトレーニング 池田 <i>New</i>		13:00-13:50 ダンスサイズ 岸本									
15:00		14:00-15:00 キック ボクシング 初～中級 田中満	13:50-14:20 健康体操 池田 <i>New</i>		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		
18:00			14:30-15:00 ストレッチボール 池田				14:45-15:00 ボールストレッチ 森下				15:00-15:15 ダイナミックストレッチ 田中		17:30-18:00 暗闇ストレッチボール 田中	
19:00		18:00-19:50 ポクシング 初心者～実戦 久保田		15:00～19:00 忍者ナイン キッズ スクール	18:00-18:40 体幹トレーニング & 柔軟 池田 <i>New</i>		18:00-19:50 ポクシング 初心者～実戦 久保田		15:00～19:00 忍者ナイン キッズ スクール					
20:00	19:00-19:50 キック ボクシング 初級 田中雄基		18:40-19:00 キックボクシング フォームチェック 田中満		18:40-18:55 セルフディもほぐし 松井		18:45-19:35 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 ポクシング 初心者～実戦 久保田		19:00-19:50 バラエティ レッスン スタッフが選替わり レッスンをいたします。	
21:00	20:15-20:45 ファンクショナル トレーニング 森下	20:00-20:50 キック ボクシング 初～中級 田中雄基	19:05-19:20 サンドバッグ レッスン 田中満		19:30-19:45 柔軟体操 池田		19:30-19:45 柔軟体操 池田		19:40-19:55 体力測定 松井・田中 <i>New</i>		19:20-20:50 総合格闘技 坂谷			
22:00	21:00-21:50 テニス 初心 森下	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		20:00-20:50 汗かくサーキット 松井		20:00-20:50 ポクシング 初級 久保田			
		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		20:30-21:00 ダンス 中山		20:30-21:30 キック ボクシング 初～中級 林 中嶋		21:00-21:30 ストレッチボール 田中		21:00-21:15 暗闇ラントレ入門 松井			
		22:00-22:30 暗闇グループ トレーニング 森下			21:30-22:00 ピラティス ボクサイズ 中嶋		21:10-21:25 自重サーキット 池田				21:00-21:15 サンドバッグ レッスン 久保田			
					22:00-22:15 サンドバッグ レッスン 小林						21:00-22:00 キック ボクシング 実戦/一般 小林 高木			

- 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。