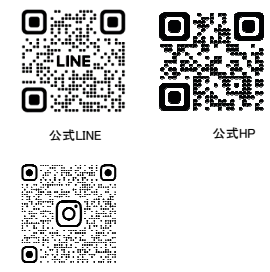


	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	グリーン ボクシング エアリー アナザー エリア	トレーニング スタジオ	メイン スタジオ	グリーン ボクシング エアリー アナザー エリア	トレーニング スタジオ	メイン スタジオ	グリーン ボクシング エアリー アナザー エリア	トレーニング スタジオ	メイン スタジオ	グリーン ボクシング エアリー アナザー エリア	トレーニング スタジオ	メイン スタジオ	グリーン ボクシング エアリー アナザー エリア	トレーニング スタジオ
	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F
11:00	10:40-10:55 ダイナミックストレッチ 池田		10:40-10:55 からだほくし 岸本		10:50-11:20 NEW 健活 ウォーキング 岸本		11:00-11:30 ジムトレーニング 石末		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	9:30～13:00 忍者ナイン キッズ スクール	10:30-11:10 キック ボクシング 親子&初中級 小林	11:20～12:00 キックボクシング 小林 BFA鑑定
11:40-12:10 サーキット トレーニング 池田		11:00-11:50 朝ヨガ 岸本		11:30-12:00 ストレッチボール 中嶋		12:00-12:30 自重体幹 トレーニング 石末		11:00-11:50 テニス 初心 森下		12:00-12:15 ストレッチヨガ 石末				
13:30-14:00 姿勢改善講座 石末			13:30-13:45 フットトレーニング 池田		13:00-13:50 ダンスサイズ 岸本			13:00-13:50 ダンスサイズ 岸本						
	14:00～14:40 キック ボクシング 初中級 田中満	13:50-14:20 健康体操 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				
	14:50～16:30 田中 満 BFA鑑定	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				
					15:00～19:00 忍者ナイン キッズ スクール			15:00～19:00 忍者ナイン キッズ スクール						
						18:00-18:30 体幹トレーニング &柔軟 池田								
18:00-19:50 ボクシング 初心者～実戦 久保田		18:40-19:20 キックボクシング フォームチェック 田中 満		18:00-19:50 ボクシング 初心者～実戦 久保田		18:40-18:55 セルブDEもみほくし 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 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		18:50-19:20 サーキット トレーニング 池田		19:00～19:15 ストレッチヨガ 松井		19:30～19:50 NEW 体力測定 松井・田中		19:40-19:55 骨盤ストレッチ 松井			19:00-19:50 パラエティ レッスン スタッフが選り レッスンをいたします。	
				18:30-20:30 キック ボクシング 初中級/実戦 田中 満 BFA鑑定		19:30-19:45 柔軟体操 池田		20:00-20:30 ボクシング 初級 久保田		20:00-20:30 暗闇ラントレ入門 松井				
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		20:00～20:25 NEW 腰痛サーキット 池田		20:00-20:50 汗だくサーキット 松井		20:00～21:00 NEW 総合格闘技 坂倉 BFA鑑定						
	テニスコート			20:30-21:00 ダンス 中山				21:10-22:10 NEW キック ボクシング 初中級 鳥 BFA鑑定		20:40～21:30 ピラティスボクサイズ ～サンドバック 中嶋				
21:10-21:40 キックボクシング 中村	21:00-21:50 テニス 初心 森下	21:00-21:50 NEW キックボクシング エクササイズ 林	21:00-21:15 暗闇アロヨヨガ 岸本	21:00-21:30 キックボクシング 高木	21:10-21:25 自重サーキット スタッフ	21:00～21:30 NEW リラククス ストレッチ 田中								
	22:00-22:30 暗闇グループ トレーニング 森下													



- 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



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。