



EVEREST FITNESS

レッスнтаイムテーブル

	日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	
12:00	<u>ブライندクラス</u> 12:00 - 13:00	定休日	<u>みんなDE</u> <u>ゆるストレッチ</u> 12:15 - 12:30	<u>みんなDE</u> <u>ゆるストレッチ</u> 12:15 - 12:30	<u>マスボクシング</u> 12:15 - 12:30	<u>みんなDE</u> <u>ゆるストレッチ</u> 12:15 - 12:30	<u>みんなDE</u> <u>ゆるストレッチ</u> 12:15 - 12:30	
13:00			<u>ジムナスティック</u> <u>基礎</u> 13:00 - 13:15	<u>ジムナスティック</u> <u>HIIT</u> 13:00 - 13:15	<u>ボクシング初級30</u> 13:00 - 13:30	<u>ジムナスティック</u> <u>基礎</u> 13:00 - 13:15	<u>ジムナスティック</u> <u>HIIT</u> 13:00 - 13:15	
14:30	<u>みんなDE足トレ</u> 14:30 - 15:00		セルフトレーニング 14:30 - 16:00	セルフトレーニング 14:30 - 16:00	セルフトレーニング 14:30 - 16:00	セルフトレーニング 14:30 - 16:00	<u>みんなDE燃焼HIIT</u> 14:30 - 15:00	
16:00	<u>マスボクシング</u> 16:00 - 16:30			<u>ジムナスティック</u> <u>基礎</u> 16:00 - 16:15	<u>ジムナスティック</u> <u>基礎</u> 16:00 - 16:15	<u>ジムナスティック</u> <u>HIIT</u> 16:00 - 16:15		
17:30	<u>ボクシング初級</u> 17:30 - 18:30			<u>kidsクラス</u> 17:00 - 18:00		<u>kidsクラス</u> 17:00 - 18:00	<u>ボクシング初級</u> 17:30 - 18:30	
19:00				<u>ボクシング初級</u> 19:00 - 20:00	<u>みんなDE足トレ</u> 19:00 - 19:30	<u>ボクシング発展</u> 19:00 - 20:00	<u>ボクシング初級</u> 19:00 - 20:00	<u>ボクシング中級</u> 19:00 - 20:00
20:30				<u>ボクシング中級</u> 20:30 - 21:30	<u>ボクシング中級</u> 20:30 - 21:30	<u>ボクシング初級</u> 20:30 - 21:30	<u>マスボクシング</u> 20:30 - 21:00	
22:00	CLOSE 20:00 -			<u>マスボクシング</u> 22:00 - 22:30	<u>ボクシング初級30</u> 22:00 - 22:30	<u>みんなDE足トレ</u> 22:00 - 22:30	<u>ボクシング初級30</u> 22:00 - 22:30	CLOSE 20:00 -
0:00			CLOSE 0:00 -	CLOSE 0:00 -	CLOSE 0:00 -	CLOSE 0:00 - ※第4金曜日 20時CLOSE		

2020.2.18 改訂