



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>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</u> 13:00 - 13:30	<u>ジムナスティック</u> <u>基礎</u> 13:00 - 13:15	<u>オンラインDE足ト</u> <u>レ</u> 13:00 - 13:30	
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>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 - 18:00			<u>kidsクラス</u> 17:00 - 17:30		<u>kidsクラス</u> 17:00 - 17:30		<u>ボクシング初級</u> 17:30 - 18:00
19:00	<u>オンライン</u> <u>ボクシング初級</u> 19:00 - 19:30			<u>オンラインDE足ト</u> <u>レ</u> 19:00 - 19:30	<u>みんなDE足トレ</u> 19:00 - 19:30	<u>オンライン</u> <u>ボクシング初級</u> 19:00 - 19:30	<u>ボクシング初級</u> 19:00 - 19:30	<u>ボクシング中級</u> 19:00 - 19:30
20:30	CLOSE 20:00 -			<u>ボクシング中級</u> 20:30 - 21:00	<u>オンライン</u> <u>ボクシング初級</u> 20:30 - 21:00	<u>ボクシング初級</u> 20:30 - 21:00	<u>オンラインDE足ト</u> <u>レ</u> 20:30 - 21:00	CLOSE 20:00 -
22:00				CLOSE 22:00 -	CLOSE 22:00 -	CLOSE 22:00 -	CLOSE 22:00 - ※第4金曜日 20時CLOSE	

2020.5.1 改訂