



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>ブラインドクラス</u> 12:15 - 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	
13:30					<u>ボクシング初級</u> 13:00 - 13:30		<u>はじめての</u> <u>ゆる・キック</u> 13:00 - 13:30	
15:00	<u>みんなDE足トレ</u> 14:30 - 15:00							<u>みんなDE燃焼HIIT</u> 14:30 - 15:00
16:30	<u>みんなDE腹筋</u> 16:00 - 16:30				<u>みんなDE</u> <u>ゆるストレッチ</u> 16:00 - 16:15	<u>ゆる・キック</u> 16:00 - 16:30		
18:00	<u>ボクシング初級</u> 17:30 - 18:00			<u>ボクシング初級</u> 17:30 - 18:00			<u>ボクシング発展</u> 17:30 - 18:00	<u>ボクシング初級</u> 17:30 - 18:00
19:30	<u>ゆる・キック</u> 19:00 - 19:30			<u>みんなDE足トレ</u> 19:00 - 19:30	<u>はじめての</u> <u>ゆる・キック</u> 19:00 - 19:30	<u>ボクシング中級</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
21:00				<u>ボクシング中級</u> 20:30 - 21:00	<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>みんなDE足トレ</u> 20:30 - 21:00	
22:30	CLOSE 20:30 -				<u>ボクシング発展</u> 22:00 - 22:30		<u>はじめての</u> <u>ゆる・キック</u> 22:00 - 22:30	CLOSE 20:30 -
23:00				CLOSE 23:00 -	CLOSE 23:00 -	CLOSE 23:00 -	CLOSE 23:00 - ※第4金曜日 20:30CLOSE	

2020.11.1 改訂