



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> 12:15 - 13:00	定休日		<u>あさみの体幹を 鍛えようの会</u> 12:15 - 12:45		<u>あさみの体幹を 鍛えようの会</u> 12:15 - 12:45	<u>あさみの体幹を 鍛えようの会</u> 12:15 - 12:45
13:30	<u>ゆる・キック</u> 13:00 - 13:30		<u>はじめての ゆる・キック</u> 13:00 - 13:30		<u>ボクシング初級</u> 13:00 - 13:30		<u>はじめての 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>あさみの体幹を 鍛えようの会</u> 14:30 - 15:00		<u>あさみの体幹を 鍛えようの会</u> 14:30 - 15:00	<u>みんなDE燃焼HIIT</u> 14:30 - 15:00
16:30	<u>ボクシング初級</u> 16:00 - 16:30			<u>あさみの トレシャドー</u> 16:00 - 16:30	<u>ゆる・キック</u> 16:00 - 16:30		<u>あさみの トレシャドー</u> 16:00 - 16:30
18:00	<u>みんなDE腹筋</u> 17:30 - 18:00		<u>ボクシング初級</u> 17:30 - 18:00			<u>あさみの トレシャドー</u> 17:30 - 18:00	<u>ボクシング初級</u> 17:30 - 18:00
19:30	<u>はじめての 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 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	CLOSE 20:30 -		<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	CLOSE 20:30 -
22:30				<u>ボクシング発展</u> 22:00 - 22:30		<u>はじめての ゆる・キック</u> 22:00 - 22:30	
23:00			CLOSE 23:00 -	CLOSE 23:00 -	CLOSE 23:00 -	CLOSE 23:00 - ※第4金曜日 CLOSE 20:30 -	

2021.1.18 改訂