



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>トレーニング</u> <u>器具説明会</u> 12:30 - 13:00	定休日					<u>トレーニング</u> <u>器具説明会</u> 12:30 - 13:00	
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		<u>マsshadow</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</u> <u>鍛えようの会</u> 14:30 - 15:00			<u>はじめての</u> <u>ゆる・キック</u> 14:30 - 15:00	
16:30	<u>みんなDE腹筋</u> 16:00 - 16:30						<u>燃焼ミット</u> 16:00 - 16:30	
18:00	<u>はじめての</u> <u>ゆる・キック</u> 17:30 - 18:00			<u>あさみの体幹を</u> <u>鍛えようの会</u> 17:30 - 18:00	<u>あさみの</u> <u>トレshadow</u> 17:30 - 18:00	<u>あさみの体幹を</u> <u>鍛えようの会</u> 17:30 - 18:00		<u>あさみの</u> <u>トレshadow</u> 17:30 - 18:00
19:30	<u>マsshadow</u> 19:00 - 19:30			<u>ボクシング初級</u> 19:00 - 19:30	<u>燃焼ミット</u> 19:00 - 19:30	<u>ボクシング発展</u> 19:00 - 19:30	<u>ボクシング初級</u> 19:00 - 19:30	<u>ゆる・キック</u> 19:00 - 19:30
21:00				<u>燃焼ミット</u> 20:30 - 21:00	<u>ボクシング初級</u> 20:30 - 21:00	<u>燃焼ミット</u> 20:30 - 21:00	<u>ゆる・キック</u> 20:30 - 21:00	
22:30	CLOSE 20:30 -			<u>はじめての</u> <u>ゆる・キック</u> 22:00 - 22:30			<u>みんなDE燃焼HIIT</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 CLOSE 20:30 -		

2021.9.15 改訂