



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		定休日						
13:30	<u>ボクシング初級</u> 13:30 - 14:00				はじめての ゆる・キック 13:30 - 14:00		はじめての ゆる・キック 13:30 - 14:00	
15:00	<u>みんなDE足トレ</u> 15:00 - 15:30		<u>みんなDE燃焼HIIT</u> (一誠) 15:00 - 15:30				<u>マsshadow</u> 15:00 - 15:30	
16:30	<u>みんなDE腹筋</u> 16:30 - 17:00			<u>ボクシング初級</u> (一誠) 16:30 - 17:00		<u>ボクシング初級</u> (一誠) 16:30 - 17:00	<u>みんなDE燃焼HIIT</u> (一誠) 16:30 - 17:00	
18:00	はじめての ゆる・キック 18:00 - 18:30							
19:30	<u>マsshadow</u> 19:30 - 20:00			<u>ボクシング初級</u> 19:30 - 20:00	<u>ゆる・キック</u> 19:30 - 20:00	<u>ボクシング発展</u> 19:30 - 20:00	<u>ボクシング初級</u> 19:30 - 20:00	<u>ゆる・キック</u> 19:30 - 20:00
21:00				はじめての ゆる・キック 21:00 - 21:30	<u>ボクシング初級</u> 21:00 - 21:30	<u>ボクシング初級</u> 21:00 - 21:30	<u>みんなDE燃焼HIIT</u> 21:00 - 21:30	
22:30	CLOSE 20:30 -							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 -		