



レッスントイムテーブル

	日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
11:00	<u>フリートレーニング</u> 11:00 - 12:00 ※ノースタッフアワーとなります	定休日	<u>フリートレーニング</u> 11:00 - 12:00 ※ノースタッフアワーとなります	<u>フリートレーニング</u> 11:00 - 12:00 ※ノースタッフアワーとなります	<u>フリートレーニング</u> 11:00 - 12:00 ※ノースタッフアワーとなります	<u>フリートレーニング</u> 11:00 - 12:00 ※ノースタッフアワーとなります	<u>フリートレーニング</u> 11:00 - 12:00 ※ノースタッフアワーとなります
12:00							<u>マスシャドー (シヨートver.)</u> 12:15 - 12:30
13:30	<u>ボクシング初級</u> 13:30 - 14:00		<u>フリートレーニング</u> 13:30 - 15:00 ※ノースタッフアワーとなります	<u>フリートレーニング</u> 13:30 - 15:00 ※ノースタッフアワーとなります	<u>フリートレーニング</u> 13:30 - 15:00 ※ノースタッフアワーとなります	<u>フリートレーニング</u> 13:30 - 15:00 ※ノースタッフアワーとなります	<u>本気DEジムワーク (宮本)</u> 13:30 - 15:00 ※指導なし、一緒に汗を流しましょう。
15:00	<u>みんなDE足トレ</u> 15:00 - 15:30		<u>ボクシング初級 (二誠)</u> 15:00 - 15:15 16:00 - 16:15	<u>ゆる・キック (二誠)</u> 15:00 - 15:15 16:00 - 16:15	<u>みんなDE燃焼HIIT (二誠)</u> 15:00 - 15:15 16:00 - 16:15	<u>ゆる・キック (二誠)</u> 15:00 - 15:15 16:00 - 16:15	<u>みんなDE燃焼HIIT</u> 15:00 - 15:30
16:30	<u>みんなDE腹筋</u> 16:30 - 17:00		<u>みんなDE燃焼HIIT (シヨートver.)</u> 17:00 - 17:15	<u>マスシャドー (シヨートver.)</u> 17:00 - 17:15	<u>はじめてのゆる・キック (シヨートver.)</u> 17:00 - 17:15	<u>みんなDE燃焼ミット (シヨートver.)</u> 17:00 - 17:15 ※メンバー様同士ミット打ちを行います。	<u>みんなDE燃焼ミット (シヨートver.)</u> 17:00 - 17:15 ※メンバー様同士ミット打ちを行います。
18:00	<u>はじめてのゆる・キック</u> 18:00 - 18:30		<u>はじめてのゆる・キック(二誠)</u> 18:00 - 18:30	<u>みんなDE燃焼HIIT (二誠)</u> 18:00 - 18:30	<u>ボクシング初級 (二誠)</u> 18:00 - 18:30	<u>はじめてのゆる・キック(二誠)</u> 18:00 - 18:30	<u>ボクシング初級 (二誠)</u> 18:00 - 18:30
19:30	<u>マスシャドー</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	CLOSE 20:30 -		<u>はじめてのゆる・キック</u> 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	CLOSE 20:30 -
22:30			CLOSE 22:15 -	CLOSE 22:15 -	CLOSE 22:15 -	CLOSE 22:15 - ※第4金曜日 CLOSE 20:30 -	