



EVEREST FITNESS

## レッススタイムテーブル

	日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
10:30	<u>フリートレーニング</u> 10:30 - 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> 10:30 - 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> 10:30 - 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> 10:30 - 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> 10:30 - 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> 10:30 - 12:00 ※ノースタッフアワーとなります
12:00	<u>はじめてのゆる・キック</u> 12:15 - 12:45		ミット打ちサービス (宮本・新井)	ミット打ちサービス (宮本・新井)	ミット打ちサービス (宮本・新井)	ミット打ちサービス (宮本・新井)	<u>マsshadow</u> 12:15 - 12:45
13:30	<u>ボクシング初級</u> 13:30 - 14:00		<u>ボクシング初級</u> 13:30 - 14:00	<u>はじめてのゆる・キック</u> 13:30 - 14:00	<u>ボクシング初級</u> 13:30 - 14:00	<u>はじめてのゆる・キック</u> 13:30 - 14:00	<u>本気DEジムワーク</u> (宮本) 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> (宮本、新井) 15:00 - 15:30		<u>みんなDE足トレ</u> 15:00 - 15:30	<u>ボクシング初級</u> 15:00 - 15:30	<u>みんなDE燃焼HIIT</u> 15:00 - 15:30	<u>ゆる・キック</u> 15:00 - 15:30	<u>みんなDE燃焼HIIT</u> (新井) 15:00 - 15:30
16:30	<u>みんなDE腹筋</u> (宮本、新井) 16:30 - 17:00	定休日	<u>みんなDE燃焼HIIT</u> 16:30 - 17:00	<u>ボクシング初級</u> 16:30 - 17:00	<u>はじめてのゆる・キック</u> 16:30 - 17:00	<u>ボクシング発展</u> 16:30-17:00	<u>はじめてのゆる・キック</u> 16:30 - 17:00
18:00	<u>はじめてのゆる・キック</u> (宮本) 18:00 - 18:30		<u>はじめてのゆる・キック</u> 18:00 - 18:30	<u>みんなDE燃焼HIIT</u> 18:00 - 18:30	<u>ボクシング初級</u> (宮本) 18:00 - 18:30	<u>はじめてのゆる・キック</u> (新井) 18:00 - 18:30	<u>ボクシング初級</u> (一誠) 18:00 - 18:30
19:30	<u>ボクシングHIIT</u> (宮本、新井) 19:30 - 20:00		<u>ボクシング初級</u> (宮本) 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			<u>はじめてのゆる・キック</u> (新井) 21:00 - 21:30	<u>マsshadow</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 22:15 -	CLOSE 22:15 -	CLOSE 22:15 -	CLOSE 22:15 - ※第4金曜日 CLOSE 20:30 -	CLOSE 20:30 -

2023年2月1日改定