



EVEREST FITNESS

	日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
10:30	フリートレーニング 10:30 - 12:00		フリートレーニング 10:30 - 12:00	フリートレーニング 10:30 - 12:00	フリートレーニング 10:30 - 12:00	フリートレーニング 10:30 - 12:00	フリートレーニング 10:30 - 12:00 <b>本気ジムワーク</b> 11:00 - 12:00
12:00	<b>はじめての ゆるキック</b> 12:30 - 13:00		ミット打ちサービス 12:00 - 13:30	ミット打ちサービス 12:00 - 13:30	ミット打ちサービス 12:00 - 13:30	ミット打ちサービス 12:00 - 13:30	<b>はじめての ゆるキック</b> 12:30 - 13:00
13:00	<b>ボクシング初級</b> 13:30 - 14:00		<b>ボクシング初級</b> 13:30 - 14:00	<b>はじめての ゆるキック</b> 13:30 - 14:00	<b>ボクシング初級</b> 13:30 - 14:00	<b>はじめての ゆるキック</b> 13:30 - 14:00	<b>ボクシングHIIT</b> 13:30 - 14:00
14:00	ミット打ちサービス 14:00 - 15:00		ミット打ちサービス 14:00 - 15:00	ミット打ちサービス 14:00 - 15:00	ミット打ちサービス 14:00 - 15:00	ミット打ちサービス 14:00 - 15:00	ミット打ちサービス 14:00 - 15:00
15:00	<b>みんなDE足トレ</b> 15:00 - 15:30		<b>みんなDE足トレ</b> 15:00 - 15:30	<b>ボクシング初級</b> 15:00 - 15:30	<b>みんなDE燃焼HIIT</b> 15:00 - 15:30	<b>ゆるキック</b> 15:00 - 15:30	<b>みんなDE燃焼HIIT</b> 15:00 - 15:30
16:00	<b>みんなDE腹筋</b> 16:00 - 16:30		<b>みんなDE燃焼HIIT</b> 16:00 - 16:30	<b>ボクシング初級</b> 16:00 - 16:30	<b>はじめての ゆるキック</b> 16:00 - 16:30	<b>ボクシング発展</b> 16:00 - 16:30	<b>はじめての ゆるキック</b> 16:00 - 16:30
17:00	<b>ボクシング中級</b> 17:00 - 17:30	定休日	<b>ボクシングHIIT</b> 17:00 - 17:30	<b>みんなDE腹筋</b> 17:00 - 17:30	<b>はじめての ゆるキック</b> 17:00 - 17:30	<b>ボクシングHIIT</b> 17:00 - 17:30	<b>マスシャドー</b> 17:00 - 17:30
18:00	<b>はじめての ゆるキック(宮本)</b> 18:30 - 19:00		<b>はじめての ゆるキック</b> 18:30 - 19:00	<b>みんなDE燃焼HIIT</b> (新井) 18:30 - 19:00	<b>ボクシング初級</b> 18:30 - 19:00	<b>みんなDE足トレ(宮本)</b> 18:30 - 19:00	<b>ボクシング中級</b> 18:30 - 19:00
19:00	<b>ボクシングHIIT</b> 19:30 - 20:00		<b>ボクシング初級</b> 19:30 - 20:00	<b>ゆるキック(新井)</b> 19:30 - 20:00	<b>ボクシング発展</b> 19:30 - 20:00	<b>ボクシング初級(宮本)</b> 19:30 - 20:00	<b>ゆるキック</b> 19:30 - 20:00
20:00			<b>はじめての ゆるキック</b> 20:30 - 21:00	<b>マスボクシング</b> (新井) 20:30 - 21:00	<b>ボクシングHIIT</b> 20:30 - 21:00	<b>ゆるキック(宮本)</b> 20:30 - 21:00	
21:00		CLOSE 20:30 -	<b>ボクシングHIIT</b> 21:30 - 22:00	<b>はじめての ゆるキック(新井)</b> 21:30 - 22:00	<b>みんなDE腹筋</b> 21:30 - 22:00	<b>みんなDE燃焼HIIT</b> (宮本) 21:30 - 22:00	CLOSE 20:30 -
22:00			CLOSE 22:30 -	CLOSE 22:30 -	CLOSE 22:30 -	CLOSE 22:30 -	
22:30							