



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	定休日	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 シニアレッスン(新井) 11:00 - 11:45	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 シニアレッスン(宮本) 11:00 - 11:45	フリートレーニング 10:30 - 12:00 本気ジムワーク 11:00 - 12:00
12:00	はじめてのゆるキック 12:30 - 13:00		みんなDE燃焼HIIT 12:30 - 13:00	みんなDEゆるストレッチ 12:30 - 12:45	みんなDE燃焼HIIT 12:30 - 13:00	みんなDEゆるストレッチ 12:30 - 12:45	はじめてのゆるキック 12:30 - 13:00
13:00	ボクシング初級 13:30 - 14:00		ボクシング初級 13:30 - 14:00	はじめてのゆるキック 13:30 - 14:00	ボクシング初級 13:30 - 14:00	はじめてのゆるキック 13:30 - 14:00	ボクシングHIIT 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	みんなDE足トレ 15:00 - 15:30		みんなDE足トレ 15:00 - 15:30	ボクシング初級 15:00 - 15:30	みんなDE燃焼HIIT 15:00 - 15:30	ゆるキック 15:00 - 15:30	みんなDE燃焼HIIT(新井) 15:00 - 15:30
16:00	みんなDE腹筋 16:00 - 16:30		みんなDE燃焼HIIT 16:00 - 16:30	ボクシング初級 16:00 - 16:30	はじめてのゆるキック 16:00 - 16:30	ボクシング発展 16:00 - 16:30	はじめてのゆるキック 16:00 - 16:30
17:00	ボクシング中級 17:00 - 17:30		ボクシングHIIT 17:00 - 17:30	みんなDE腹筋 17:00 - 17:30	はじめてのゆるキック 17:00 - 17:30	ボクシングHIIT 17:00 - 17:30	マッサージ 17:00 - 17:30
18:00	はじめてのゆるキック(宮本) 18:30 - 19:00		はじめてのゆるキック 18:30 - 19:00	みんなDE燃焼HIIT(新井) 18:30 - 19:00	ボクシング初級 18:30 - 19:00	みんなDE足トレ(宮本) 18:30 - 19:00	ボクシング中級 18:30 - 19:00
19:00	ボクシングHIIT 19:30 - 20:00		ボクシング初級 19:30 - 20:00	はじめてのゆるキック(新井) 19:30 - 20:00	ボクシング発展 19:30 - 20:00	ボクシング初級(宮本) 19:30 - 20:00	みんなDE足トレ 19:30 - 20:00
20:00	CLOSE 20:30 -		はじめてのゆるキック 20:30 - 21:00	マスボクシング(新井) 20:30 - 21:00	ボクシングHIIT 20:30 - 21:00	ゆるキック(宮本) 20:30 - 21:00	CLOSE 20:30 -
21:00		ボクシングHIIT 21:30 - 22:00	ボクシング初級(新井) 21:30 - 22:00	みんなDE腹筋 21:30 - 22:00	みんなDE燃焼HIIT(宮本) 21:30 - 22:00		
22:00		CLOSE 22:30 -	CLOSE 22:30 -	CLOSE 22:30 -	CLOSE 22:30 -		
22:30							