



EVEREST FITNESS

	日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
11:00	フリートレーニング 11:00 - 12:00	フリートレーニング 11:00 - 12:00	フリートレーニング 11:00 - 12:00	フリートレーニング 11:00 - 12:00	フリートレーニング 11:00 - 12:00	フリートレーニング 11:00 - 12:00	フリートレーニング 11:00 - 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	ミット打ちサービス 12:00 - 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	ミット打ちサービス 12:00 - 13:00	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	はじめてのゆるキック 13:00 - 13:30	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	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	ボクシング発展 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	はじめてのゆるキック 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 17:15 - 17:45	フリートレーニング 17:00 - 18:00	ボクシングHIIT 17:15 - 17:45	みんなDE腹筋 17:15 - 17:45	はじめてのゆるキック 17:15 - 17:45	フリートレーニング 17:00 - 18:00	マッサジャドー 17:15 - 17:45
18:00	はじめてのゆるキック(宮本) 18:30 - 19:00	ボクシング初級 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 18:30 - 19:00	ボクシング初級 18:30 - 19:00	みんなDE足トレ 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	みんなDE燃焼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 19:30 - 20:00	ボクシング発展 19:30 - 20:00	ボクシング初級 19:30 - 20:00	みんなDE足トレ 19:30 - 20:00
20:00		ボクシング初級 20:30 - 21:00	はじめてのゆるキック 20:30 - 21:00	マッサボクシング 20:30 - 21:00	ボクシングHIIT 20:30 - 21:00	ゆるキック 20:30 - 21:00	
21:00		みんなDE足トレ 21:30 - 22:00	ボクシングHIIT 21:30 - 22:00	ボクシング初級 21:30 - 22:00	みんなDE腹筋 21:30 - 22:00	みんなDE燃焼HIIT 21:30 - 22:00	
22:00	CLOSE 20:30 -						CLOSE 20:30 -
22:30		CLOSE 22:30 -	CLOSE 22:30 -	CLOSE 22:30 -	CLOSE 22:30 -	CLOSE 22:30 -	