



EVEREST FITNESS

2026年2月21日～改訂

	日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
11:00	初級 TOHIIT 11:15-12:00	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 11:00-11:45
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	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 13:30-14:00	ボクシング初級 13:30-14:00	みんな DE 足トレ 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	ミット打ちサービス	ミット打ちサービス	ミット打ちサービス	ミット打ちサービス	ミット打ちサービス	ミット打ちサービス
15:00	みんな DE 足トレ 15:00-15:30	はじめてのゆるキック 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	ボクシング発展 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	みんな DE ゆるストレッチ 16:00-16:15	ボクシング発展 16:00-16:30	はじめてのゆるキック (宮本) 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	ボクシング発展 17:15-17:45
18:00	はじめてのゆるキック 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	みんな DE 燃焼 HIIT 20:30-21:00	マスボクシング 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	CLOSE- 20:30	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	CLOSE- 20:30
22:00		CLOSE- 22:30	CLOSE- 22:30	CLOSE- 22:30	CLOSE- 22:30	CLOSE- 22:30	