

TIME SCHEDULE

	月	火	水	木	金	土	日
	9:45 OPEN	9:45 OPEN	9:45 OPEN	CLOSE	9:45 OPEN	8:45 OPEN	CLOSE
9:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	9:00 ~ 9:45 キックボクシング	
10:00	10:00 ~ 10:45 キックボクシング	10:00 ~ 10:30 トレキャンFIT	10:00 ~ 10:45 キックボクシング	10:00 ~ 10:45 キックボクシング	10:00 ~ 10:30 トレキャンFIT	10:00 ~ 10:45 キックボクシング	
11:00	11:00 ~ 11:30 トレキャンFIT	11:00 ~ 11:45 キックボクシング	11:00 ~ 11:30 トレキャンFIT	11:00 ~ 11:30 トレキャンFIT	11:00 ~ 11:45 キックボクシング	11:00 ~ 11:30 トレキャンFIT	
12:00	12:00 ~ 12:45 キックボクシング	12:00 ~ 12:30 トレキャンFIT	12:00 ~ 12:45 キックボクシング	12:00 ~ 12:45 キックボクシング	12:00 ~ 12:30 トレキャンFIT	12:00 ~ 12:45 キックボクシング	
13:00	13:00 ~ 13:30 トレキャンFIT (筋トレ)	13:00 ~ 13:45 キックボクシング	13:00 ~ 13:30 トレキャンFIT	13:00 ~ 13:30 トレキャンFIT	13:00 ~ 13:45 キックボクシング	CLOSE	
14:00						14:00 ~ 14:45 キックボクシング	
15:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	15:00 ~ 15:30 トレキャンFIT (筋トレ)	CLOSE
16:00						16:00 ~ 16:45 キックボクシング	
17:00	17:00 ~ 17:45 ベーシック キックボクシング	17:00 ~ 17:45 ベーシック キックボクシング	17:00 ~ 17:45 ベーシック キックボクシング	17:00 ~ 17:45 ベーシック キックボクシング	17:00 ~ 17:45 ベーシック キックボクシング	17:00 ~ 17:45 ベーシック キックボクシング	
18:00	18:00 ~ 18:45 トレキャンFIT or ビートキック	18:00 ~ 18:45 キックボクシング	18:00 ~ 18:30 トレキャンFIT	18:00 ~ 18:30 トレキャンFIT	18:00 ~ 18:45 キックボクシング	18:00 ~ 18:45 キックボクシング	
19:00	19:00 ~ 19:45 キックボクシング	19:00 ~ 19:30 トレキャンFIT (筋トレ)	19:00 ~ 19:45 キックボクシング アドバンス	19:00 ~ 19:45 キックボクシング	19:00 ~ 19:30 トレキャンFIT	19:00 ~ 19:45 キックボクシング	
20:00	20:00 ~ 20:45 キックボクシング アドバンス	20:00 ~ 20:45 キックボクシング	20:00 ~ 20:45 キックボクシング	20:00 ~ 20:45 キックボクシング	20:00 ~ 20:45 キックボクシング		
21:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	21:00 ~ 22:00 ハードキック	CLOSE	
22:00							

キックボクシング

パンチ、キック、ステップを主体にしたキックボクシングフィットネス

トレキャンFIT

有酸素運動、無酸素運動、キックボクシングを合わせたサーキット形式のトレーニング

トレキャンFIT (筋トレ)

筋力、持久力の維持向上に特化したトレーニングメニュー

ベーシック

基礎クラス。パンチやキックの打ち方、フォームを学びたい方にオススメのクラス

アドバンス

キックボクシングクラスからステップアップしたい方にオススメのクラス

ハードキック

フィジカルトレーニング、ミット打ちや持ち方、マススパーリングなど本格的なクラス

ビートキック

音楽に合わせて、キックボクシングを行うビートトレーニングメニュー