

# TIME SCHEDULE

	月	火	水	木	金	土	日
	9:45 OPEN	9:45 OPEN	9:45 OPEN	9:45 OPEN	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 ~ 11:45 KICKOUT	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 ~ 12:45 キックボクシング	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 ~ 13:45 キックボクシング	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	CLOSE	
14:00						14:00 ~ 14:45 キックボクシング	
15:00	14:00~17:30 CLOSE	14:00~17:30 CLOSE	14:00~17:30 CLOSE	14:00~17:30 CLOSE	14:00~17:30 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 キックボクシング ベーシック	
18:00	17:30~18:15 キックボクシング ベーシック	17:30~18:15 キックボクシング ベーシック	17:30~18:15 キックボクシング ベーシック	17:30~18:15 キックボクシング ベーシック	17:30~20:15 フリー	18:00 ~ 18:45 キックボクシング	
19:00	18:30 ~ 19:15 キックボクシング	18:30 ~ 19:15 キックボクシング	18:30 ~ 19:15 キックボクシング	18:30 ~ 19:00 トレキャンFIT		19:00 ~ 19:45 キックボクシング	
20:00	19:30 ~ 20:15 キックボクシング	19:30 ~ 20:15 トレキャンFIT (筋トレ)	19:30 ~ 20:15 キックボクシング アドバンス	19:30 ~ 20:15 キックボクシング			
21:00	20:30 ~ 21:15 キックボクシング アドバンス	20:30 ~ 21:15 キックボクシング	20:30 ~ 21:15 キックボクシング	20:30 ~ 21:15 キックボクシング	20:30 ~ 21:30 アマチュア		
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組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

## アマチュア

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

## KICKOUT

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

## フリー

各自、ストレッチ、ウォーミングアップ、サンドバックトレーニング、筋トレなどを行います。ミット打ちはトレーナーが対応します。  
フリークラスはグループレッスンではありませんので所定の時間からスタートする必要がなく1時間を目安に時間内で自由に始めていただけます。