

TIME SCHEDULE

	月	火	水	木	金	土	日
	CLOSE	9:45 OPEN	9:45 OPEN	9:45 OPEN	9:45 OPEN	8:45 OPEN	8:45 OPEN
9:00		CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	9:00 ~ 10:00 キックボクシング	9:00 ~ 10:00 キックボクシング
10:00		10:00 ~ 11:00 トレキャンFIT	10:00 ~ 11:00 キックボクシング	10:00 ~ 11:00 キックボクシング	10:00 ~ 11:00 トレキャンFIT	10:00 ~ 11:00 キックボクシング	10:00 ~ 11:00 キックボクシング
11:00		11:00 ~ 12:00 キックボクシング	11:00 ~ 12:00 トレキャンFIT	11:00 ~ 12:00 BEATKICK	11:00 ~ 12:00 キックボクシング	11:00 ~ 12:00 トレキャンFIT	11:00 ~ 12:00 ストレッチ
12:00		12:00 ~ 13:00 キックボクシング	12:00 ~ 13:00 キックボクシング	12:00 ~ 13:00 キックボクシング	12:00 ~ 13:00 トレキャンFIT	12:00 ~ 13:00 キックボクシング	12:00 ~ 13:00 キックボクシング
13:00		13:00 ~ 14:00 ストレッチ	13:00 ~ 14:00 キックボクシング	13:00 ~ 14:00 トレキャンFIT (筋トレ)	13:00 ~ 14:00 キックボクシング	CLOSE	CLOSE
14:00						14:00 ~ 15:00 キックボクシング	14:00 ~ 15:00 キックボクシング
15:00	CLOSE	14:00~17:30 CLOSE	14:00~17:30 CLOSE	14:00~17:30 CLOSE	14:00~17:30 CLOSE	15:00 ~ 16:00 トレキャンFIT (筋トレ)	15:00 ~ 16:00 キックボクシング
16:00						16:00 ~ 17:00 キックボクシング アドバンス	16:00 ~ 17:00 キックボクシング
17:00		17:30~18:30 キックボクシング ベーシック	17:30~18:30 キックボクシング ベーシック	17:30~18:30 Kids kickboxing	17:30~18:30 フリー	17:00~18:00 Kids kickboxing	17:00~18:00 キックボクシング
18:00		18:30~19:30 キックボクシング	18:30~19:30 キックボクシング	18:30~19:30 トレキャンFIT	18:30~19:30 フリー	18:00 ~ 19:00 キックボクシング	
19:00		19:30 ~ 20:30 トレキャンFIT (筋トレ)	19:30 ~ 20:30 キックボクシング	19:30 ~ 20:30 キックボクシング	19:30 ~ 20:30 フリー	19:00 ~ 20:00 キックボクシング	
20:00		20:30 ~ 21:30 キックボクシング	20:30 ~ 21:30 キックボクシング アドバンス	20:30 ~ 21:30 キックボクシング	20:30 ~ 21:30 アマチュア		CLOSE
21:00		CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	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

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、マスパーリングなど本格的なクラス

BEATKICK

音楽に合わせてキックボクシングの動きを取り入れたキックボクシングエクササイズです

ストレッチ

ストレッチ・ヨガ・セルフマッサージ・軽い筋トレを行う、老若男女問わず参加できるクラスです

Kids kickboxing

キックボクシングの基本フォーム、ミット打ち、サンドバッグトレーニングをグループで楽しく行っていきます。

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。