

# TIME SCHEDULE

	月	火	水	木	金	土	日
	CLOSE	9:45 OPEN	9:45 OPEN	9:45 OPEN	9:45 OPEN	9:45 OPEN	8:45 OPEN
9:00		CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	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 キックボクシング	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 キックボクシング	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 トレキャンFIT	12:00 ~ 13:00 キックボクシング
13:00		13:00 ~ 14:00 キックボクシング	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		13:00 ~ 14:00 CLOSE
14:00						13:00 ~ 15:00 CLOSE	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 キックボクシング	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 Kids kickboxing	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 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
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。