

自分らしく動ける毎日を、楽しく続くフィットネス習慣！

# 週間レッスンスケジュール

時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00							パーソナル 9:00-9:45
10:00							パーソナル 10:00-10:45
11:00						ロックステディ ボクシング 10:30-11:45	パーソナル 11:00-11:45
12:00							
13:00						BOX BEAT! 13:15-14:00	
14:00		パーソナル 14:15-15:00 フェムケア 14:30-15:00			パーソナル 14:15-15:00 フェムケア 14:30-15:00	パーソナル 13:15-14:00 パーソナル 14:15-15:00	撫子ボクシング 14:15-15:00
15:00		パーソナル 15:15-16:00			パーソナル 15:15-16:00	パーソナル 15:15-16:00	ボクシング 15:15-16:00
16:00		パーソナル 16:15-17:00			パーソナル 16:15-17:00	パーソナル 16:15-17:00	
17:00		キッズBOX 17:45-18:45				ボクシング 18:00-18:45	
18:00							
19:00	BOX BEAT! 19:00-19:45	ズンバ 19:00-20:00	ボクシングミット 19:00-19:45	ピラティス 19:00-20:00	撫子ボクシング 19:00-19:45	KOBA☆トレA 19:00-19:45	
20:00	KOBA☆トレB 20:00-21:00	ボクシング 20:15-21:00	KOBA☆トレB 20:00-21:00	ボクシング 20:15-21:00	ボクシングミット 20:00-20:45	KOBA☆トレB 20:00-21:00	
21:00					ボクシングHEAT 21:00-22:00		



## LESSON INFO レッスン紹介



### ボクシング

・火曜 20:15-21:00  
・木曜 20:15-21:00  
・土曜 18:00-18:45  
・日曜 15:15-16:00



### ピラティス

木曜  
19:00-20:00



### ズンバ

火曜  
19:00-20:00



### ボクシングミット

・水曜 19:00-19:45  
・金曜 20:00-20:45



### KOBA☆トレB

・月曜 20:00-21:00  
・水曜 20:00-21:00  
・土曜 20:00-21:00



### BOX BEAT!

・月曜 19:00-19:45  
・土曜 13:15-14:00



### KOBA☆トレA

土曜  
19:00-19:45



### ボクシングHEAT

金曜  
21:00-22:00



### 撫子ボクシング

・金曜 19:00-19:45  
・日曜 14:15-15:00



### ロックステディ ボクシング

・土曜  
10:30-11:45



### キッズBOX

火曜  
17:45-18:45



### パーソナル

・火曜 14:15-17:00  
・金曜 14:15-17:00  
・土曜 13:15-17:00  
・日曜 9:00-11:45



### フェムケア

・火曜 14:30-15:00  
・金曜 14:30-15:00



見学・体験レッスン受付中！

お気軽にスタッフまでお問い合わせください。