

## 2020年3月度 BattleFitness大森 TIME SCHEDULE

※プログラムはご予約の必要はございません。お受けになられたいプログラムの開始までにジムにお越しください。  
 ※プログラム実施中の時間帯も、有酸素マシンやキックボックス・トレーナーは、自由にお使い頂けます。  
 ※プログラム以外の時間帯でもトレーニングのサポートを行いますので、お気軽にトレーナーに声をおかけください。  
 ※トレーナーのシフトによりレッスン内容が変更になる場合がございます。



	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
	プログラム	プログラム	プログラム	プログラム	プログラム	プログラム	プログラム	
OPEN								
8:00	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	8:00
9:00								9:00
10:00	四大筋力サーキット	四大筋力サーキット	四大筋力サーキット	アクティブ・ヨガ	四大筋力サーキット	四大筋力サーキット	四大筋力サーキット	10:00
	フリータイム	フリータイム	フリータイム		フリータイム			
11:00	脂肪燃焼 キックボクシング (体験会同時開催)	フィット・ボクシング (体験会同時開催)	ベーシック・サバット -フレンチBOXE フィットネス (体験会同時開催)	フィット・ボクシング (体験会同時開催)	脂肪燃焼 キックボクシング (体験会同時開催)	キッズ空手 (10:30-11:45)	キッズ空手 (10:30-11:45)	11:00
12:00	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	成人空手 12:00-13:15	成人空手 12:00-13:15	12:00
13:00	四大筋力サーキット	四大筋力サーキット	四大筋力サーキット	四大筋力サーキット	四大筋力サーキット			フリータイム
14:00	脂肪燃焼 キックボクシング (体験会同時開催)	ベーシック・サバット -フレンチBOXE フィットネス (体験会同時開催)	初級ミット打ち (体験会同時開催)	ベーシック・ヨガ	フィット・ボクシング (体験会同時開催)	脂肪燃焼 キックボクシング (体験会同時開催)	初級ミット打ち (体験会同時開催)	14:00
15:00	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	四大筋力サーキット	フリータイム	15:00
16:00	四大筋力サーキット	四大筋力サーキット	四大筋力サーキット	四大筋力サーキット	ベーシック・サバット -フレンチBOXE フィットネス (3/20~)	ベーシック・サバット -フレンチBOXE フィットネス (~3/14)	四大筋力サーキット	16:00
17:00	初級ミット打ち (体験会同時開催)	初級ミット打ち (体験会同時開催)	フリータイム	ベーシック・サバット -フレンチBOXE フィットネス	ベーシック・ヨガ	初級ミット打ち (体験会同時開催)	ベーシック・オブ・ザ ベーシック・キック (体験会同時開催)	17:00
18:00	フリータイム	フリータイム	キッズ空手 (初級) (17:30-18:45)	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	18:00
19:00	初級ミット打ち	護身術	成人空手 (19:00-20:15)	中級ミット打ち	ベーシック・ヨガ	極真打撃フィット	ベーシック・キック	19:00
20:00	四大筋力サーキット	四大筋力サーキット		四大筋力サーキット	四大筋力サーキット	リラックス・ヨガ	四大筋力サーキット	四大筋力サーキット
21:00	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	21:00
22:00								22:00
22:30~Out of Service								23:00
CLOSE								