

Battle Fitness TIME SCHEDULE (2021.04)

※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						
9:00						フリータイム	フリータイム
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	フリータイム	キッズ空手 (10:00-10:45)	キッズ空手 (10:00-10:45)
	清掃・除菌						
11:00	脂肪燃焼 キックボクシング (菊崎)	アクティブ・ヨガ (Megumi)	ベーシック・サバット フレンチBOXEフィットネス (窪田)	フィット・キック (剣田)	アクティブ・ヨガ (Megumi)	キッズ空手 (11:00-11:45)	キッズ空手 (11:00-11:45)
	清掃・除菌						
12:00	脂肪燃焼 フィジカル (菊崎)	ベーシック・ヨガ (Megumi)	サバット・テクニク フレンチBOXING (窪田)	ベーシック・キック (剣田)	ベーシック・キック (河北)	成人空手	成人空手
	清掃・除菌						
13:00						脂肪燃焼 フィジカル (鈴木)	マス・スパーリング (ボクシング&キック) (川崎)
14:00	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	清掃・除菌	
						極真打撃フィット (鈴木)	極真打撃フィット (鈴木)
	清掃・除菌						
15:00	脂肪燃焼 キックボクシング (菊崎)	アクティブ・ヨガ (Megumi)	ベーシック・サバット フレンチBOXEフィットネス (窪田)	ベーシック・サバット フレンチBOXEフィットネス (窪田)	ベーシック・サバット フレンチBOXEフィットネス (窪田)	マス・スパーリング (空手) (鈴木)	フィット・キック (中村)
	清掃・除菌						
16:00	マス・スパーリング (キック) (菊崎)	ベーシック・サバット フレンチBOXE フィットネス (窪田)	キッズ空手 (白帯) (16:00 - 16:45)	サバット・テクニク フレンチBOXING (窪田)	キッズ空手 (白帯) (16:00 - 16:45)	サバット・テクニク フレンチBOXING (窪田)	脂肪燃焼 キックボクシング (菊崎)
						ベーシック・キック (剣田)	ベーシック・キック (中村)
	清掃・除菌						
17:00	フリータイム	キッズ空手 (17:00-17:45)	キッズ空手 (17:00-17:45)	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム
		清掃・除菌					フリータイム
18:00	レディースTIME < Fit キック > (剣田)	キッズ空手 (18:00-18:45)	キッズ空手 (18:00-18:45)	レディースTIME < サバット Fitness > (窪田)	レディースTIME < Fit キック > (剣田)	レディースTIME < Fit キック > (剣田)	フリータイム
	清掃・除菌						
19:00	ベーシック・キック (河北)	成人空手 (中級) (19:00-20:00)	成人空手 (初級) (19:15-20:00)	サバット・テクニク フレンチBOXING (窪田)	ベーシック・キック (河北)		
	清掃・除菌			清掃・除菌			
20:00	フィット・キック (河北)	マス・ボクシング (滝田)	マス・スパーリング (ボクシング&キック) (滝田:~9:00) (川崎:8:30~)	ベーシック・ボクシング (滝田)	フィット・キック (河北)	フリータイム	フリータイム
	清掃・除菌			清掃・除菌			
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	21:30~Out of Service	
	22:30~Out of Service					CLOSE	
22:00	CLOSE						
23:00	CLOSE						