Battle Fitness TIME SCHEDULE（2021.05）

※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。

楽しく、強く、美しく。
Battle Fitness
極真空手師範監修

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
	プログラム	プログラム	プログラム	CLOSE	プログラム	プログラム	プログラム	
	OPEN				OPEN			
9:00	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（白帯）（9：00-9：45）	9:00
10:00					フィット・キック（河北）	キッズ空手（10:00-10:45）	キッズ空手（10:00-10:45）	10:00
11:00	清掃・除菌 脂肪燃焼キックボクシング（菊崎）	清掃・除菌 アクティブ・ヨガ（Megumi）	清掃・除菌 ベーシック・サバットフレンチBOXEフィットネス（窪田）		清掃・除菌 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）	11:00
12:00	清掃・除菌 脂肪燃焼フィジカル（菊崎）	ベーシック・ヨガ（Megumi）	サバット・テクニックフレンチBOXING（窪田）		ベーシック・キック（河北）	清掃・除菌 成人空手 / マス・スパーリング（ボクシング&キック）（川崎）	成人空手	12:00
13:00	清掃・除菌 フリータイム	フリータイム	フリータイム		フリータイム	極真打撃フィット（鈴木）	マス・スパーリング（ボクシング&キック）（川崎）	13:00
14:00						清掃・除菌 マス・スパーリング（空手）（鈴木）	極真打撃フィット（鈴木）	14:00
15:00	清掃・除菌 脂肪燃焼キックボクシング（菊崎）	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）	OPEN ベーシック・サバットフレンチBOXEフィットネス（窪田）	清掃・除菌 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・ボクシング（大橋）	フィット・キック（中村）	15:00
16:00	清掃・除菌 マス・スパーリング（キック）（菊崎）	キッズ空手（白帯）（16：00-16：45）	ベーシック・ボクシング（大橋） / キッズ空手（白帯）（16:00-16:45）	サバット・テクニックフレンチBOXING（窪田）	脂肪燃焼キックボクシング（菊崎）	脂肪燃焼ボクシング（大橋）	ベーシック・キック（中村）	16:00
17:00	清掃・除菌 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	17:00
18:00	レディースTIME＜Fit キック＞（剣田）	清掃・除菌 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）		18:00
19:00	清掃・除菌 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・テクニックフレンチBOXING（窪田）	ベーシック・キック（河北）	フリータイム	フリータイム	19:00
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～）	清掃・除菌 ベーシック・ボクシング（滝田）	フィット・キック（河北）			20:00
21:00	清掃・除菌 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			21:00
	21:30～Out of Service							
22:00	CLOSE							22:00