Battle Fitness TIME SCHEDULE（2022.7）

※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		プログラム	プログラム	プログラム
9:00	OPEN				OPEN		
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	キッズ空手（白帯）（9:00-9:45）	キッズ空手（白帯）（9:00-9:45）
					ベーシック・ミット（河北）	中級キッズ & 成人空手（10:00-10:45）	中級キッズ & 成人空手（10:00-10:45）
11:00	清掃・除菌				清掃・除菌		
	キック王者の実践技術教室（菊崎）	ワークアウト・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）		ワークアウト・ヨガ（Megumi）	中級キッズ & 成人空手（11:00-11:45） / ボクシング・ミット（川崎）	中級キッズ & 成人空手（11:00-11:45）
12:00	清掃・除菌			CLOSE	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）		脂肪燃焼ミット（河北）	成人空手（～13:00） / マス・スパーリング（ボクシング）（川崎）	成人空手（12:00-13:00）
13:00	フリータイム	フリータイム	フリータイム		フリータイム	清掃・除菌 / ベーシック・ミット & フィジカル（13:10～13:50）（鈴木）	清掃・除菌 / ベーシック・ミット & フィジカル（13:10～13:50）（鈴木）
14:00		ベーシック・ボクシング（川崎）				ベーシック・キック（関谷）	キック・フィジカル（中村）
15:00	清掃・除菌			OPEN	清掃・除菌		
	キック王者の肉体改造クラス（中・上級）（菊崎）	ベーシック・サバット フレンチBOXEフィットネス（窪田）	サバット・テクニック フレンチBOXING（窪田）	ベーシック・サバット フレンチBOXEフィットネス（窪田）（15:10～）	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（関谷） / ビギナーズ・キック（剣田）	フィット・キック（中村）
16:00	清掃・除菌			清掃・除菌			
	ベーシック・ミット（剣田）	キッズ空手（白帯）（16：00-16：45）	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）	サバット・テクニック フレンチBOXING（窪田）	ボクシング・テクニック（関谷） / ビギナーズ・キック（剣田）	ベーシック・キック（中村）
17:00	清掃・除菌						
	キッズ空手 特別限定クラス（17:00-18:15）	中級キッズ & 成人空手（17:00-17:45）	中級キッズ & 成人空手（17:00-17:45）	フリータイム	キッズ空手（白帯&橙帯）（17:00-17:45）	フリータイム	フリータイム
18:00	清掃・除菌	清掃・除菌			フリータイム		
	レディースTIME：Fit キック（剣田）(18:30-)	中級キッズ & 成人空手（18:00-18:45）	中級キッズ & 成人空手（18:00-18:45）	レディースTIME < サバット Fitness>（窪田）	ビギナーズ・ミット & フィジカル（鈴木）（18:15-）		
19:00	清掃・除菌						
	ベーシック・キック（河北） / ビギナーズ・キック（剣田）	成人空手（中級）(-20：00) / ベーシック・ミット & マス・スパーリング & フィジカル（白）	成人空手（-20：15）（鈴木/本間） / ビギナーズ・ミット & フィジカル（鈴木/本間）	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） / 極真フィット（鈴木）	フリータイム	フリータイム
20:00	フィット・キック（河北）	ベーシック・ミット & マス・スパーリング & フィジカル（鈴木）	極真フィット（鈴木）	マス・ボクシング（白） / ベーシック・キック（近藤）	ベーシック・キック（河北） / マス・スパーリング & フィジカル（鈴木）		
21:00	清掃・除菌		ベーシック・ミット（川崎:20:30～）	清掃・除菌			
	フリータイム			フリータイム			
	21:30～Out of Service						
22:00	CLOSE						