

Battle Fitness TIME SCHEDULE (2022.11)

※プログラムはご予約の必要はございません。お受けになりたいプログラムの開始までにシ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			
9:00	OPEN			CLOSE	フリータイム	OPEN		9:00		
10:00	フリータイム	フリータイム	フリータイム			ベーシック・ミット (剣田) (10:10-)	ベーシック・ミット (河北)	キッズ空手 (少年1部) (9:00-9:45)	キッズ空手 (少年2部) (10:00-10:45)	10:00
清掃・除菌										
11:00	ベーシック・キック (近藤)	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)	レディースTIME : ベーシック・ミット (剣田)	ワークアウト・ヨガ (Megumi)	キッズ空手 (少年3部) (11:00-11:45)	ボクシング・ミット (川崎)	キッズ空手 (少年3部) (11:00-11:45)	11:00	
清掃・除菌										
12:00	脂肪燃焼キック (近藤)	ベーシック・ヨガ (Megumi)	サバット・テクニク フレンチBOXING (窪田)	12:00~Out of Service	脂肪燃焼ミット (河北)	成人空手 & 護身空手 (12:00~13:30) (浜井会長・鈴木)	マス・スパーリング (ボクシング) (川崎)	成人空手 (12:00-13:00)	12:00	
清掃・除菌										
13:00	フリータイム	フリータイム	フリータイム	CLOSE	フリータイム	成人空手 & 護身空手 (12:00~13:30) (浜井会長・鈴木)	ベーシック・ミット & フィジカル (13:10~13:50) (鈴木)	13:00		
14:00	ベーシック・ボクシング (川崎)		フリータイム			ベーシック・キック (関谷)	キック・フィジカル (中村)	清掃・除菌		14:00
清掃・除菌										
15:00	ベーシック・キック (近藤)	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・テクニク フレンチBOXING (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) (15:10~)	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)	15:00	
清掃・除菌										
16:00	ベーシック・ミット (近藤)	キッズ空手 (少年1部) (16:00-16:45)	キッズ空手 (少年1部) (16:00-16:45)	サバット・テクニク フレンチBOXING (窪田)	サバット・テクニク フレンチBOXING (窪田)	キッズ空手 (少年1部) (16:00-16:45)	ボクシング・テクニク (関谷)	ビギナーズ・キック (剣田)	ベーシック・キック (中村)	16:00
清掃・除菌										
17:00	キッズ空手 少年特訓 (17:00-18:30)	キッズ空手 (少年2部) (17:00-17:45)	キッズ空手 (少年2部) (17:00-17:45)	フリータイム	キッズ空手 (少年2部) (17:00-17:45)	フリータイム	フリータイム	フリータイム	17:00	
清掃・除菌										
18:00	フリータイム	キッズ空手 (少年3部) (18:00-18:45)	キッズ空手 (少年3部) (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-)	フリータイム	フリータイム	フリータイム	18:00	
清掃・除菌										
19:00	ベーシック・キック (河北)	ビギナーズ・ミット (鈴木)	成人空手 (中級) (-20:00)	ベーシック・ミット & フィジカル (白)	成人空手 (-20:15) (鈴木/渡辺)	ビギナーズ・ミット & フィジカル (鈴木/渡辺)	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)	極真フィット (鈴木)	19:00
清掃・除菌										
20:00	フィット・キック (河北)	空手 基本動作 ミット (渡辺)	マス・ボクシング (白)	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)	フリータイム	フリータイム
清掃・除菌										
21:00	フリータイム			ベーシック・ミット (川崎:20:30~)	フリータイム			フリータイム	フリータイム	21:00
21:30~Out of Service										
CLOSE										
22:00									22:00	