

Battle Fitness TIME SCHEDULE (2023.01)

※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		
9:00		OPEN		CLOSE		OPEN		9:00	
					フリータイム	キッズ空手 (少年1部) (9:00-9:45)	キッズ空手 (少年1部) (9:00-9:45)		
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2部) (10:00-10:45)	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 (1・3・5週目) / ボディメイク・オールアウト (2・4週目) (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2部) (11:00-11:45)	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 (鈴木)	成人空手 (12:00-13:00) (鈴木)	
	清掃・除菌								
13:00				CLOSE		成人空手 & 護身空手 (12:00~13:30) (浜井会長)	キッズ空手 少年特訓 (13:00-14:00) (鈴木)	ベーシック・ミット & フィジカル (13:10~13:50) (鈴木)	
	フリータイム	フリータイム	フリータイム		フリータイム			13:00	
	清掃・除菌								
14:00						ベーシック・キック (関谷)	キック・フィジカル (近藤)	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~)	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)	フィット・キック (近藤)	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&2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&2部) (16:00-16:45)	ボクシング・テクニク (関谷)	ベーシック・キック (近藤)	
	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&3部) (17:00-17:45)			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)	フリータイム	ピギナース・ミット & フィジカル (鈴木) (18:15-)	フリータイム	18:00	
	清掃・除菌								
19:00	ベーシック・キック (河北)	ピギナース・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 (-20:00) (鈴木/渡辺)	フリー・ミット (川崎)	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)
	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)	空手 基本動作 ミット (鈴木)	ベーシック・ボクシング (川崎)	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)
	清掃・除菌								
21:00	フリータイム							21:00	
	21:30~Out of Service								
	CLOSE								
22:00								22:00	