



SLVR BACK GYM

KICKBOXING&FITNESS&PERSONAL

スケジュール (2026.01~)

	月	火	水	木		金	土	日	
	1F キックエリア								
10:30	10:30~11:00 ストレッチ(GO)		10:30~11:20 筋トレシェイプ(GO)		10:30	10:30~11:15 サーキットトレーニング(GO)	フリータイム	フリータイム	10:15
11:00	11:05~11:45 筋トレシェイプ(GO)	11:00~11:55 ビギナークラス (手塚) 体		11:00~11:55 ビギナークラス (岡田) 体	11:00		11:00~11:55 キッズクラス (西嶋) 体	11:00~11:55 ビギナークラス (ミズキ) 体	11:00
11:30			11:30~12:00 リカバリーストレッチ(GO)		11:30				11:30
12:00	12:00~12:55 ビギナークラス (山口)	12:00~13:25 ミット&スパークラス (手塚)		12:00~12:55 初心者スパー (岡田)	12:00		フリータイム	12:00~12:55 テクニッククラス (ミズキ)	12:00
12:30					12:30	12:30~13:25 ビギナークラス (西嶋) 体			12:30
13:00	13:00~13:55 初心者スパー (山口)			13:00~14:25 ミット&スパークラス (岡田)	13:00		超ビギナークラス(手塚) 体	13:00~14:25 ミット&スパークラス (ミズキ/岡田)	13:00
13:30		13:30~14:25 ビギナークラス (手塚) 体			13:30	13:30~14:30 ミット&スパークラス (西嶋)	13:30~14:25 ビギナークラス (西嶋) 体		13:30
14:00	14:00~14:55 ミット&スパークラス (山口)		フリータイム		14:00				14:00
14:30					14:30		14:30~15:55 ミット&スパークラス (手塚/西嶋)	14:30~15:25 ビギナークラス (岡田) 体	14:30
15:00				フリータイム	15:00				15:00
15:30					15:30				15:30
16:00		フリータイム			16:00	フリータイム	16:00~16:55 ビギナークラス (手塚) 体		16:00
16:30					16:30				16:30
17:00			17:00~17:55 キッズクラス (手塚) 体	17:00~17:55 キッズクラス (手塚) 体	17:00		17:00~17:25 筋トレシェイプ(UCHI)		17:00
17:30					17:30		17:30~18:25 ミット&スパークラス (西嶋/手塚)		17:30
18:00					18:00				18:00
18:30	フリータイム	18:30~19:25 ビギナークラス (山口) 体	フリータイム	18:30~19:25 ビギナークラス (手塚) 体	18:30				18:30
19:00			19:00~19:55 ビギナークラス (手塚) 体		19:00	19:00~19:55 ビギナークラス (西嶋) 体			19:00
19:30		19:30~20:25 テクニッククラス (山口)		19:30~20:55 ミット&スパークラス (手塚)	19:30				19:30
20:00			20:00~20:55 ミット&スパークラス (手塚)		20:00	20:00~20:55 初心者スパー (西嶋)			20:00
20:30		20:30~22:00 ミット&スパークラス (山口)		21:00~21:55 ビギナークラス (手塚) 体	20:30		フリータイム	フリータイム	20:30
21:00					21:00	21:00~21:55 ミット&スパークラス (西嶋)			21:00
21:30					21:30				21:30
22:00		フリータイム	フリータイム	フリータイム	22:00	フリータイム			22:00
22:30					22:30				22:30
24:00					24:00				24:00

体 体験可能なクラス レディース：女性限定 キッズ：小学生限定 2F はご自由に利用が可能ですが、パーソナルトレーニングを実施している場合がございます