



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	10:30~11:15 サーキットトレーニング(GO)	フリータイム
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)	10:30~11:20 筋トレシェイプ(GO) 11:30~12:00 リカバリー・ストレッチ(GO)	11:00~11:55 ビギナークラス(岡田) (体)	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)
11:30				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	フリータイム	12:00~12:55 テクニッククラス(ミズキ)
12:30				12:30		
13:00	13:00~13:55 初心者スパー(山口)		12:00~12:55 初心者スパー(岡田)	13:00	12:30~13:25 ビギナークラス(西嶋) (体)	13:00~14:25 ミット&スパークラス(ミズキ/岡田)
13:30		13:30~14:25 ビギナークラス(手塚) (体)	13:00~14:25 ミット&スパークラス(岡田)	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)
14:00	14:00~14:55 ミット&スパー(山口)			14:00		
14:30				14:30		14:30~15:25 ビギナークラス(岡田) (体)
15:00				15:00		
15:30				15:30		
16:00				16:00		
16:30				16:30		
17:00				17:00		
17:30				17:30		
18:00				18:00		
18:30				18:30		
19:00				19:00		
19:30				19:30		
20:00				20:00		
20:30				20:30		
21:00				21:00		
21:30				21:30		
22:00				22:00		
22:30				22:30		
24:00				24:00		