



STUDIO LESSON PROGRAM

パーソナルタイム(要予約)

フリータイム

	月 OPEN 7:00	火 OPEN 10:00	水 OPEN 10:00	木 曜 定休日	金 OPEN 7:00	土 OPEN 10:00	日 OPEN 9:30
7:00	7:15→8:00 モーニングキック [恭史朗] 体験				7:15→8:00 モーニングキック [幸二郎] 体験		
8:00	フリータイム	CLOSE	CLOSE		フリータイム	CLOSE	CLOSE
9:00	9:00→12:30 レディースタイム(女性のみ)						
10:00	10:30→11:15 レディースシンプルキック [恭史朗] 体験	10:30→11:15 K2Rビートキック [健] 体験	10:30→11:30 ピラティス [歩]		10:30→11:15 シンプルキック [幸二郎] 体験	10:30→11:15 シンプルキック [H&M] 体験	10:00→10:45 K2Rビートキック [幸二郎] 予約制
11:00	11:30→12:00 レディースファンクショナルストレッチ [恭史朗]	11:30→12:15 シンプルキック [健]	11:40→12:10 ファンクショナルストレッチ [幸二郎]		11:30→12:00 ファンクショナルストレッチ [幸二郎]	11:30→12:00 プチテクニク [H&M]	11:15→12:00 シンプルキック [幸二郎] 体験
12:00		フリータイム	フリータイム		フリータイム	フリータイム	フリータイム
13:00	パーソナルタイム中も、フリータイムとしてご利用可能です。					13:00→13:45 テクニクキック [幸二郎 with H]	
14:00	14:00→14:45 シンプルキック [幸二郎] 体験	13:45→14:45 ピラティス [歩] 体験	14:00→14:45 K2Rビートキック [幸二郎] 体験		14:00→14:45 ダイエットキック [幸二郎] 体験	14:00→14:45 シンプルキック [幸二郎 with T] 体験	14:00→14:45 ビートサンドバッグ [幸二郎] 予約制
15:00	K2Rヒート	15:15→16:00 ビートサンドバッグ [健] 予約制			14:55→15:15 ファンクショナルストレッチ [幸二郎]	※第2週・4週のみ 15:00→16:00 ピラティス [歩]	15:15→16:00 シンプルキック [幸二郎] 体験
16:00	小学生のみ 体験 16:30→17:15 キッズクラス [幸二郎]	フリータイム	16:30→17:15 シンプルキック [幸二郎] 体験		小学生のみ 体験 16:30→17:15 キッズクラス [幸二郎]	16:30→17:15 ビートサンドバッグ [幸二郎] 予約制	15:15→16:00 シンプルキック [幸二郎] 体験
17:00						17:45→18:30 ビートサンドバッグ [幸二郎] 予約制	K2Rヒート
18:00	フリータイム	18:30→19:15 テクニクキック [幸二郎 with H] 体験	フリータイム		フリータイム		CLOSE 18:00
19:00	19:00→19:45 シンプルキック [幸二郎] 体験	19:30→20:15 シンプルキック [幸二郎 with H] 体験	19:15→20:00 ビートサンドバッグ [幸二郎] 予約制		19:30→20:15 K2Rビートキック [健(幸二郎)] 体験	フリータイム	
20:00	20:30→21:15 ビートサンドバッグ [幸二郎] 予約制	20:30→21:15 K2Rビートキック [幸二郎] 予約制	20:30→21:15 シンプルキック [幸二郎] 体験		20:45→21:30 シンプルキック [健(単人)] 体験	20:00→22:00 テクニクフリー	
21:00		ファンクショナルストレッチ [幸二郎]	K2Rヒート		サンドバッグヒート		
22:00	CLOSE 22:00	CLOSE 22:00	CLOSE 22:00		CLOSE 22:00	CLOSE 22:00	

月・土の祝日は短縮営業となります。

※スタジオプログラムは、新型コロナウイルス感染拡大予防の観点から、定員制とさせていただきます。満員の場合はご入場をご遠慮頂くこともありますので、予めご了承ください。
 ※金曜日19:30からのクラスは、第1・3・5が[健]、第2・4が[幸二郎・単人]となります。
 ※プログラムは2022年11月1日のものです。予告なく変更する場合がありますので予めご了承ください。



PERSONAL TRAINING & CONDITIONING

45分 ¥4,400(要予約)

	月 OPEN 7:00	火 OPEN 10:00	水 OPEN 10:00	木曜 定休日	金 OPEN 7:00	土 OPEN 10:00	日 OPEN 9:30
7:00							
8:00		CLOSE				CLOSE	
9:00	9:00→9:45 パーソナル予約枠				9:00→9:45 パーソナル予約枠		
10:00	会員様専用パーソナルトレーニング枠(要予約) ◎45分¥4,400(税込) ◎トレーニング、コンディショニング等のご希望を伺い、会員様に合わせたメニューを組み立てます。						
11:00							
12:00							
13:00	13:00→13:45 パーソナル予約枠	12:45→13:30 パーソナル予約枠	13:00→13:45 パーソナル予約枠		13:00→13:45 パーソナル予約枠		
14:00							
15:00	15:15→16:00 パーソナル予約枠		15:15→16:00 パーソナル予約枠		15:15→16:00 パーソナル予約枠		
16:00		16:15→17:00 パーソナル予約枠					
17:00	17:15→18:00 パーソナル予約枠	17:15→18:00 パーソナル予約枠					
18:00	18:00→18:45 パーソナル予約枠				18:00→18:45 パーソナル予約枠		CLOSE 18:00
19:00						19:00→19:45 パーソナル予約枠	
20:00							
21:00							
22:00	CLOSE 22:00	CLOSE 22:00	CLOSE 22:00	CLOSE 22:00	CLOSE 22:00	CLOSE 22:00	

月・土の祝日は短縮営業となります。

※ビートキック・ビートサンドバッグ・ピラティス・ファンクショナルストレッチのレッスン中は、フリートレーニングでのサンドバック使用と、ミット打ちは不可となります。
 ※スタジオプログラムは、新型コロナウイルス感染拡大予防の観点から、定員制とさせていただきます。満員の場合はご入場をご遠慮頂くこともありますので、予めご了承ください。
 ※プログラムは2022年11月1日のものです。予告なく変更する場合がありますので予めご了承ください。