

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]				7:15→8:00 モーニングキック [幸二郎]		
8:00	フリータイム	CLOSE			フリータイム	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]	10:30→11:15 K2Rビートキック [ヒロキ]	10:30→11:30 ピラティス [歩]		10:30→11:15 ダイエットキック [幸二郎]	10:00→11:00 シンプルキック [H & M]	10:00→10:45 K2Rビートキック [幸二郎]
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 [ヒロキ]			11:30→12:00 ファンクショナルストレッチ [幸二郎]	11:15→12:00 シンプルキック [H & M]	11:15→12:15 シンプルキック [幸二郎 with M]
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	
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]	フリータイム
14:00	14:00→15:00 シンプルキック [幸二郎]	13:45→14:45 ピラティス [歩]	14:00→14:45 K2Rビートキック [幸二郎]		14:00→14:45 ダイエットパンチ [隼人]	14:00→15:00 シンプルキック [幸二郎 with T]	14:00→14:45 ビートサンドバッグ [幸二郎]
15:00	K2Rヒート	15:15→16:00 ビートサンドバッグ [ヒロキ]	14:55→15:15 フリーミット [幸二郎]		14:55→15:15 フリーミット [隼人]	15:15→16:15 ヨガ [しおり] ※第1・3・5週 ピラティス [歩] ※第2・4週	15:15→16:15 シンプルキック [★★]
16:00	小学生のみ 16:30→17:30 キッズクラス [幸二郎 with M]	フリータイム	16:30→17:30 シンプルキック [幸二郎]		小学生のみ 16:30→17:30 キッズクラス [★★]	16:45→17:30 ビートサンドバッグ [幸二郎]	16:45→17:30 テクニクキック [★★]
17:00							サンドバッグヒート
18:00	フリータイム	18:15→19:00 テクニクキック [幸二郎 with H]	フリータイム		フリータイム	18:00→18:45 ビートサンドバッグ [幸二郎]	CLOSE 18:00
19:00	19:00→20:00 シンプルキック [幸二郎 with M]	19:15→20:15 シンプルキック [幸二郎 with H]	19:15→20:00 ビートサンドバッグ [幸二郎]		19:30→20:15 K2Rビートキック [ヒロキ]	フリータイム	
20:00	K2Rヒート					CLOSE 20:00	
21:00	20:45→21:30 ビートサンドバッグ [幸二郎]	20:30→21:15 K2Rビートキック [幸二郎]	20:30→21:30 シンプルキック [幸二郎]		20:45→21:30 シンプルパンチ [ヒロキ]		
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、感染予防の観点から、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。

※[★★]は、K2Rインストラクターの2人が担当、[★]は、K2Rインストラクターの1人が担当します。

※プログラムは2023年11月10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			12:00→12:45 パーソナル予約枠				
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		
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		
16:00		16:30→17:15 パーソナル予約枠					
17:00							
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							
20:00						CLOSE 20:00	
21:00							
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、感染予防の観点から、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2023年11月10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。