



# STUDIO LESSON PROGRAM

パーソナルタイム(要予約)

フリータイム

月・金の祝日は短縮営業(特別プログラム)となります。

	月 OPEN 7:00	火 OPEN 10:00	水 OPEN 10:00	木曜 定休日	金 OPEN 7:00	土 OPEN 9:30	日 OPEN 9:30
7:00	7:15→8:00 モーニングキック [まっさん]				7:15→8:00 モーニングキック [幸二郎]		
8:00	腹筋部 フリータイム	CLOSE			ランジ倶楽部 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→11:25 ダイエットキック [幸二郎]	10:00→11:00 シンプルキック [まっさん]	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 ファンショナルストレッチ [幸二郎]	11:15→12:15 シンプルキック [まっさん]	11:15→12:15 シンプルキック [幸二郎 & まっさん]
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	予約制
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]	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 フィジカルダイエット [ハヤト]	14:00→15:00 シンプルキック [幸二郎 & 辻ちゃん]	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 [ハヤト]	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 [まっさん & ヒロキ]
16:00	小学生のみ 16:30→17:30 キッズクラス [幸二郎 & いずみ]	フリータイム	16:30→17:30 シンプルキック [幸二郎]		16:30→17:15 シンプルキック ※第1・3・5週 ビートサンドバッグ ※第2・4週	16:45→17:30 ビートサンドバッグ [幸二郎]	16:30→17:15 シンプルキック [まっさん & ヒロキ]
17:00			Beauty Hip		★隔週で内容が変わります。 右下欄外を参照ください。		17:30→18:15 テクニクキック [まっさん & ヒロキ]
18:00	18:15→19:00 テクニクキック [まっさん]	18:15→19:00 テクニクキック [第1・3・5週: まっさん] [第2・4週: 恭史朗]	18:00→19:00 ヨガ [しおり]		18:00→18:45 ビートサンドバッグ [幸二郎]		CLOSE 18:30
19:00	19:15→20:15 シンプルキック [まっさん]	19:15→20:15 シンプルキック [ユイイチ]	19:30→20:15 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	20:45→21:30 ビートサンドバッグ [幸二郎]	20:45→21:30 K2Rビートキック [ユイイチ]	20:45→21:45 シンプルキック [恭史朗]		20:45→21:30 シンプルパンチ [ヒロキ]	CLOSE 20:00	
21:00					サンドバッグヒート	★金曜日16:30のクラスについて ※第1・3・5週 ※第2・4週 16:30→17:15 シンプルキック [ハヤト] 16:30→17:15 ビートサンドバッグ [ヒロキ] (予約不要です) 予約制	
22:00	CLOSE 22:00	CLOSE 22:00	CLOSE 22:00		CLOSE 22:00		

※ビートプログラムと、混雑が予想されるクラスは予約制とさせていただきます。予めご了承ください。予約クラスはお一人様一日一枠をお願いします。

※感染拡大予防の観点から、各クラスは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2025年12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・金の祝日は短縮営業（特別プログラム）となります。

	月 OPEN 7:00	火 OPEN 10:00	水 OPEN 10:00	木曜 定休日	金 OPEN 7:00	土 OPEN 9:30	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)						
11:00	◎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。						
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		CLOSE 18:30
19:00							
20:00						CLOSE 20:00	
21:00							
22:00	CLOSE 22:00	CLOSE 22:00	CLOSE 22:00		CLOSE 22:00		

※プログラムは2025年12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。