STUDIO LESSON PROGRAM

Kickboxing K2R & Fitness

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 9:30	日 OPEN9:30
7:00	体験 7:15→8:00 モーニングキック［まっさん］	CLOSE			体験 7:15→8:00 モーニングキック［幸二郎］	CLOSE	
	腹筋部				ランジ倶楽部		
8:00	フリータイム				フリータイム		
9:00	9:00→12:30 レディースタイム(女性のみ)					予約制 10:00→11:00 シンプルキック［まっさん］	予約制 10:00→10:45 K2Rビートキック［幸二郎］
10:00	体験 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］	体験 10:30→11:30 ピラティス［歩］		体験 10:30→11:25 ダイエットキック［幸二郎］		K2Rヒート
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→12:15 シンプルキック［まっさん］ 体験	11:15→12:15 シンプルキック［幸二郎＆まっさん］ 予約制
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 テクニックキック［幸二郎］	フリータイム
14:00	体験 14:00→15:00 シンプルキック［ダイキ］ K2Rヒート	体験 13:45→14:45 ピラティス［歩］ 予約制 15:15→16:00 ビートサンドバッグ［ヒロキ］	13:45→14:30 K2Rビートキック［幸二郎］ フリーミット 15:15→16:00 ヨガ［しおり］ 体験 ※第4水曜日のみ休講		体験 14:00→14:45 フィジカルダイエット［ハヤト］ 14:55→15:15 フリーミット［ハヤト］	体験 14:00→15:00 シンプルキック［幸二郎＆辻ちゃん］ 体験 15:15→16:15 ヨガ［しおり］ ※第1・3・5土曜 ピラティス［歩］ ※第2・4土曜	予約制 14:00→14:45 ビートサンドバッグ［幸二郎］ 体験 15:15→16:15 シンプルキック［ハヤト＆ヒロキ］
16:00	小学生のみ 体験 16:30→17:30 キッズクラス［幸二郎＆いずみ＆ダイキ］	フリータイム	体験 16:30→17:30 シンプルキック［幸二郎］ Beauty Hip		16:30→17:15 シンプルキック ※第1・3・5金曜 ビートサンドバッグ ※第2・4金曜 ★隔週で内容が変わります。右下欄外を参照ください。	予約制 16:45→17:30 ビートサンドバッグ［幸二郎］	体験 16:30→17:15 シンプルキック［ハヤト＆ヒロキ］
17:00						予約制 18:00→18:45 ビートサンドバッグ［幸二郎］	17:30→18:30 テクニックキック［ハヤト＆ヒロキ］
18:00	18:15→19:00 テクニックキック［まっさん］						CLOSE 18:45
19:00	19:15→20:15 シンプルキック［まっさん］ 体験	19:15→20:15 シンプルキック［ユーイチ］	予約制 19:30→20:15 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［ヒロキ］	フリータイム	
20:00	予約制 20:45→21:30 ビートサンドバッグ［幸二郎］	予約制 20:45→21:30 K2Rビートキック［ユーイチ］	体験 20:45→21:45 シンプルキック［恭史朗］		体験 20:45→21:30 シンプルパンチ［ヒロキ］ サンドバッグヒート	CLOSE 20:00	
21:00						★金曜日16:30のクラスについて ※第1・3・5金曜 16:30→17:15 シンプルキック［ハヤト］ ※第2・4金曜 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		

月～金の祝日は短縮営業（特別プログラム）となります。

※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でお願いします。
※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2026年8月1日のものです。予告なく変更する場合もありますので予めご了承ください。

Kickboxing K2R & Fitness

PERSONAL TRAINING & CONDITIONING

45分 ¥4,400(要予約)

	月	火	水	木曜定休日	金	土	日
	OPEN 7:00	OPEN 10:00	OPEN 10:00		OPEN 7:00	OPEN 9:30	OPEN9:30
7:00		CLOSE				CLOSE	
8:00							
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)						
11:00	◎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。						
12:00		12:45→13:30 パーソナル予約枠	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				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		

月～金の祝日は短縮営業(特別プログラム)となります。

※プログラムは2026年8月1日のものです。予告なく変更する場合もありますので予めご了承ください。