

<12月のスケジュール>

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日・祝日
6:00~							
9:00				フリー利用時間 (スタッフ不在) / パーソナルレッスン		体育スクール「体育のヒント」 年少-小学2年生 8:45-9:45	
9:30							
10:00						体育スクール「体育のヒント」 小学3年生-小学6年生 9:45-10:45	フィットネス ボクシング&キック 10:00-17:00
10:30	FAT BURNING10:30-10:45	FAT BURNING10:30-10:45		FAT BURNING10:30-10:45	FAT BURNING10:30-10:45		
11:00	フィットネス ボクシング&キック 10:00-13:00	フィットネス ボクシング&キック 10:00-13:00		フィットネス ボクシング&キック 10:00-13:00	フィットネス ボクシング&キック 10:00-13:00	ピラティス 11:00-11:45	FAT BURNING 11:20-11:35
11:30							
12:00	リズムボクシング 12:15-12:45	シェイプアップMMA 12:15-12:45		ピラティス(姿勢改善ストレッチ) 12:15-12:45	レディースボクシング 12:15-12:35	リズムボクシング/ZUMBA 11:55-12:40	
12:30							
13:00						フィットネス ボクシング&キック 12:00-17:00	
13:30	フリー利用時間 (スタッフ不在) / パーソナルレッスン	フリー利用時間 (スタッフ不在) / パーソナルレッスン	フリー利用時間 (スタッフ不在) / パーソナルレッスン	フリー利用時間 (スタッフ不在) / パーソナルレッスン	フリー利用時間 (スタッフ不在) / パーソナルレッスン	FAT BURNING 13:30-13:45	リズムボクシング 13:30-14:00
14:00							FAT BURNING 14:10-14:25
14:30							
15:00							
15:30						シェイプアップMMA 15:35-16:05	
16:00		体育スクール「体育のヒント」 年少-小学2年生 16:00-17:00			体育スクール「体育のヒント」 年少-小学2年生 16:00-17:00		
16:30							グループボクシング 16:30-16:50
17:00		体育スクール「体育のヒント」 小学3年生-小学6年生 17:00-18:00			体育スクール「体育のヒント」 小学3年生-小学6年生 17:00-18:00		
17:30				フィットネス ボクシング&キック 17:00-22:00			
18:00	フィットネス ボクシング&キック 17:00-22:00	フィットネス ボクシング&キック 18:00-22:00			フィットネス ボクシング&キック 18:00-22:00		
18:30				グループボクシング 18:45-19:05			
19:00	FAT BURNING 19:15-19:30	FAT BURNING 19:15-19:30	ピラティス 19:10-19:55	FAT BURNING 19:15-19:30	FAT BURNING 19:15-19:30	フリー利用時間 (スタッフ不在) / パーソナルレッスン	フリー利用時間 (スタッフ不在) / パーソナルレッスン
19:30							
20:00	レディースボクシング 20:00-20:20	エアロピクス 20:00-20:30	ピラティス 20:05-20:50	レディースボクシング 20:00-20:20	レディースボクシング 20:00-20:20		
20:30	リズムボクシング 20:30-21:00				HIITトレーニング 20:25-20:40		
21:00		FAT BURNING21:15-21:30	フリー利用時間 (スタッフ不在) / パーソナルレッスン	FAT BURNING21:15-21:30			
21:30	FAT BURNING21:30-21:45				FAT BURNING21:30-21:45		
22:00	閉店						

- ・金曜日のメガダンスの時間を変更いたしました。HIITトレーニングはサンドバッグを使った短時間高強度トレーニングになります。
- ・土曜日のスタジオレッスンは、奇数週がリズムボクシング、偶数週がZUMBAとなります。
- ・12/7(日)は「忘年会BBQ@木場公園」です。施設は終日フリー利用時間になります。
- ・12/27(土)19:00-「井上尚弥選手の試合パブリックビューイング(会場:一期一会 よねさん)」を開催します。
- ・12/28(日)~1/4(日)はトレーナーが年末年始休暇となります。12/28(日)~30(火)はフリー利用OK、12/31~1/4はご利用いただけません。
- ・マシンピラティスのパーソナルレッスンは有料となります。蔵前店の会員証が表示されるページの予約ボタン内、「PERSONAL」列に表示されている枠よりチケットをご購入してご予約ください。なお、初回は体験レッスンとして6,600円(税込)でご利用いただけます。
- ・「体育のヒント」と「ピラティス」のレッスン中は、ボクシングはできません。恐れ入りますがご理解のほどよろしくお願いいたします。
- ・SNS用に後ろ姿を撮らせていただくことがあります。ご協力いただけると嬉しいです! ※撮影をご都合に合わない方は、遠慮なくお知らせください