

<3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		運動スクール「体育のヒント」 年少-小学2年生 8:45-9:45	
9:30							
10:00						運動スクール「体育のヒント」 小学3年生-小学6年生 9:45-10:45	【セミパーソナル】 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	【セミパーソナル】 フィットネス ボクシング&キック 10:00-13:00	【セミパーソナル】 フィットネス ボクシング&キック 10:00-13:00		【セミパーソナル】 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						【セミパーソナル】 フィットネス ボクシング&キック 12:00-17:00	
13:00						FAT BURNING 13:30-13:45	
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		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		運動スクール「体育のヒント」 年少-小学2年生 16:00-17:00			運動スクール「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	無料体験・ネイバーフッドキッズ 「ボクシング&アスレチックス」 17:00-17:30	運動スクール「体育のヒント」 小学3年生-小学6年生 17:00-18:00		無料体験・ネイバーフッドキッズ 「ボクシング&アスレチックス」 17:00-17:30	運動スクール「体育のヒント」 小学3年生-小学6年生 17:00-18:00		
17:30							
18:00	【セミパーソナル】 フィットネス ボクシング&キック 17:30-22:00	【セミパーソナル】 フィットネス ボクシング&キック 18:00-22:00		【セミパーソナル】 フィットネス ボクシング&キック 17:30-22:00	【セミパーソナル】 フィットネス ボクシング&キック 18:00-22:00		
18:30							
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	グループボクシング 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	暗闇ボクシング 20:25-20:45		
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						

・3月の月曜・木曜17:00~17:30は、4月より新たに開始する小学生コース「ネイバーフッドキッズ」の無料体験を実施するため、セミパーソナルの時間が一時的に短縮となります。

※4月以降のセミパーソナルの時間は、今までの時間よりも長くなります。

・3/20(金)は祝日営業時間(トレーナー常駐10時-17時)となりますので、お気をつけください。

・土曜日のスタジオレッスンについて、奇数週：リズムボクシング、偶数週：ZUMBAとなります。

・マシンピラティスのパーソナルレッスンは有料です。

蔵前店の会員証が表示されるページ内、「予約」ボタン → 「PERSONAL」列に表示されている枠より、チケットをご購入のうえご予約ください。

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」および「ピラティス」のレッスン中は、ボクシングのご利用はできません。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。

・フィットネスボクシング&キックは、セミパーソナル形式でトレーナーが指導しています。予約不要で、時間内であればいつでもお越しいただけます。

「どうすればいいかわからない」「初めてで不安」という時は、「何をしたらいいですか?」の一言で大丈夫です。

トレーナーが必ずサポートしますので、遠慮せず気軽に声をかけてください。トレーニング内容は、お一人おひとりに合わせて調整しますので、ご要望があればお伝えください。

・レッスン内容は、トレーナーの体調や運営上の都合により、急遽変更となる場合があります。

可能な限り事前にお知らせいたしますが、直前の変更となる場合もございますこと、あらかじめご理解いただけますと幸いです。

・フリー利用時間をご自由にご利用いただけますが、退館時には必ず電気・エアコン・タイマーを消し、施錠をお願いいたします。

特にタイマーの消し忘れは、地域住民の方へのご迷惑となる場合がありますので、十分ご注意ください。