

<4月のスケジュール（歳前）>

	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			
9:30							
10:00						セミパーソナル ミット&トレーニング 10:00-11:00	
10:30	FAT BURNING 10:30-10:45	FAT BURNING 10:30-10:45		FAT BURNING 10:30-10:45	FAT BURNING 10:30-10:45		
11:00	セミパーソナル ミット&トレーニング 10:00-13:00	セミパーソナル ミット&トレーニング 10:00-13:00		セミパーソナル ミット&トレーニング 10:00-13:00	セミパーソナル ミット&トレーニング 10:00-13:00	ピラティス 11:00-11:45 ※3週以降は1人が決定次第開始	セミパーソナル ミット&トレーニング 10:00-17:00 ※4/19は16:30まで
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 ※4/2は美BODYエクササイズに変更	グループボクシング 12:15-12:35	1項目：リズムボクシング 2項目：ZUMBA 11:55-12:40 ※3週以降は1人が決定次第開始	
12:30							
13:00						セミパーソナル ミット&トレーニング 12:00-17:00	
13:30						FAT BURNING 13:30-13:45 みんなまでワークアウト 13:50-14:05	レディースボクシング 13:30-13:50 みんなまでワークアウト 13:55-14:10
14:00							FAT BURNING 14:15-14:30
14:30	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		
15:00							
15:30							
16:00						シェイプアップMMA 15:40-16:10	グループボクシング 15:50-16:10
16:30						HIITトレーニング 16:15-16:30	HIITトレーニング 16:15-16:30
17:00	ネイバーフットキッズ ボクシング&アスレチックス 17:00-18:00	セミパーソナル ミット&トレーニング 17:00-22:00		ネイバーフットキッズ ボクシング&アスレチックス 17:00-18:00	セミパーソナル ミット&トレーニング 17:00-22:00		
17:30							
18:00	セミパーソナル ミット&トレーニング			セミパーソナル ミット&トレーニング			
18:30	FAT BURNING 18:30-18:45	FAT BURNING 18:30-18:45 みんなまでワークアウト 18:50-19:05 レディースボクシング 19:10-19:25		FAT BURNING 18:30-18:45 みんなまでワークアウト 18:50-19:05 レディースボクシング 19:10-19:25	FAT BURNING 18:30-18:45		
19:00			ピラティス 19:10-19:55			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 20:00-20:15 みんなまでワークアウト 20:20-20:35	KARATE FIT 20:05-21:35	ピラティス 20:05-20:50	レディースボクシング 20:00-20:15 みんなまでワークアウト 20:20-20:35	グループボクシング 20:30-20:50		
20:30	リズムボクシング 20:40-21:10	エアロピラティス 20:40-21:10		リズムボクシング 20:40-21:10	リズムボクシング 20:40-21:10		
21:00	FAT BURNING 21:15-21:30	FAT BURNING 21:15-21:30	フリー利用時間（スタッフ不在）/ パーソナルレッスン	グループボクシング 21:15-21:30	FAT BURNING 21:15-21:30		
21:30							
22:00	閉店						

- ・4/2（木）は、松土トレーナーがお休みのため、「ピラティス姿勢改善ストレッチ」のレッスンは「美BODYエクササイズ」のレッスンに変更させていただきます。
- ・4/19（日）は高橋優トレーナーの試合のため、トレーナー常駐時間は16:30までとなります。
- ・4/29（水）は祝日のため、ピラティスは休講となり、終日フリー利用となります。
- ・キッズコース「体育のヒント」は「ボクシング&アスレチックス」にリニューアルしました。土曜クラス終了に伴い、セミパーソナル枠を拡大しています。
- ・グループレッスンを増設しました。「KARATE FIT」「みんなでワークアウト」が新たにスタートしますので、ぜひお気軽にご参加ください。
- ・土曜日の岩佐トレーナーは就職に伴い、4月第2週までで卒業となります。第3週以降は後任トレーナー面接中のため、決定次第、スケジュール変更の予定です。
- ・マシンピラティス（パーソナル）は有料となります。会員ページ「予約」→「PERSONAL」よりご予約ください（初回体験6,600円）。
- ・キッズ/ピラティスレッスン中は、ボクシングのご利用ができませんのでご了承ください。
- ・「フィットネスボクシング&キック」は「ミット&トレーニング」に名称変更しました。時間内であれば予約不要で、セミパーソナル形式にて自由にご利用いただけます。「何をしたらいいかわからない」という方も、トレーナーがしっかりサポートいたしますので、どうぞお気軽にお声がけください。
- ・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変更となる場合がございます。
- ・フリー利用後は、消灯・エアコン・タイマーOFF・施錠にご協力をお願いいたします。特にタイマーの消し忘れにはご注意ください。