＜5月のスケジュール（蔵前）＞

	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						リズムボクシング 10:00-10:30	
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		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	FAT BURNING 11:00-11:15	
11:30						セミパーソナル ミット＆トレーニング 10:00-17:00	セミパーソナル ミット＆トレーニング 10:00-17:00
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	グループボクシング 12:15-12:35		
12:30							
13:00							
13:30						FAT BURNING 13:30-13:45	レディースボクシング 13:30-13:50
14:00						みんなでワークアウト 13:50-14:05	みんなでワークアウト 13:55-14:10
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		FAT BURNING 14:15-14:30
15:00							
15:30						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
16:00						HIITトレーニング 16:15-16:30	HIITトレーニング 16:15-16:30
16:30							
17:00	ネイバーフッドキッズ 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		ネイバーフッドキッズ 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	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
17:30							
18:00	セミパーソナル ミット＆トレーニング 18:00-22:00			セミパーソナル ミット＆トレーニング 18:00-22:00			
18:30	FAT BURNING 18:30-18:45	FAT BURNING 18:30-18:45		FAT BURNING 18:30-18:45	FAT BURNING 18:30-18:45		
19:00		みんなでワークアウト 18:50-19:05 レディースボクシング 19:10-19:25	ピラティス 19:10-19:55	みんなでワークアウト 18:50-19:05 レディースボクシング 19:10-19:25			
19:30							
20:00	レディースボクシング 20:00-20:15	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		
20:30	みんなでワークアウト 20:20-20:35 リズムボクシング 20:40-21:10 ※5/25は暗闇ボクシング	エアロビクス 20:40-21:10 ※5/12は暗闇ボクシング		グループボクシング 20:30-20:50 HIITトレーニング 20:55-21:10	みんなでワークアウト 20:20-20:35 暗闇ボクシング 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	FAT BURNING 21:15-21:30	FAT BURNING 21:15-21:30		
21:30							
22:00	閉店						

・5/12(火）のエアロビクスは高橋優トレーナーがお休みのため、暗闇ボクシングに変更致します。
・5/25（月）のリズムボクシングは瀬下トレーナーがお休みのため、こちらも暗闇ボクシングに変更致します。
・スケジュール表の見方について、セミパーソナル・グループレッスン並行開催可能時間はグループレッスンの横幅を縮小表示し、グループレッスン中心の時間帯は全幅表示しています。
・「セミパーソナル ミット＆トレーニング」は、時間内であれば予約不要でいつでもお越しいただけます。
「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。
・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。
・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）。
・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。

＜イベント＞
・5/24（土）はネイバーフッドゴルフコンペになります。申込をされる方は掲示板の用紙に名前をご記載ください
・5/31（日）はFIELDスパーリング大会になります。会員さんが出場しますので、一緒に応援に行きましょう！ 場所：新宿FACE 自由席 2,000円