

	月		火		水	木		金		土		日	
	ボクシングスタジオ	コラーゲンスタジオ	ボクシングスタジオ	コラーゲンスタジオ		ボクシングスタジオ	コラーゲンスタジオ	ボクシングスタジオ	コラーゲンスタジオ	ボクシングスタジオ	コラーゲンスタジオ	ボクシングスタジオ	コラーゲンスタジオ
10:00		ボクシングレッスン・ベーシック 10:00-10:30 G ★							ミットシェイプ初級 10:00-10:30 G ★			キッズクラス	
10:30		フリートレーニング 10:30-11:00		モデル式美尻キックシェイプ 10:30-11:00 G ★			モデル式美尻キックシェイプ 10:30-11:15 G ★★		フリートレーニング 10:30-11:00		ボクシングレッスン・ベーシック 10:30-11:00 G ★	10:00-11:00 G	ボクシングエクササイズ 10:15-10:45 ★
11:00				フリー&ビデオレッスン 11:00-11:30			パーソナルトレーニング & フリートレーニング 11:15-12:00		ボクシングエクササイズ 11:00-11:30 ★	フリートレーニング 11:00-11:30			ヨガ 11:00-11:45
11:30	パーソナルトレーニング専門 11:00-12:00	ヨガ 11:00-11:45 ★		美トレ・脂肪燃焼 11:30-12:00 ★					フリートレーニング 11:30-12:00			ボクシングレッスン・ベーシック 11:30-12:00 G ★	★
12:00												フリートレーニング 12:00-12:45	パウンドミット 12:15-13:00
12:30													ボクシングレッスン・アドバンス 12:45-13:30 G ★★★
13:00												ボクシングレッスン・ベーシック 13:00-13:30 G ★	フリートレーニング 13:00-13:30
13:30												パウンドミット 13:15-14:00 G ★★★	パーソナルトレーニング & フリートレーニング 13:30-15:00
14:00												フリートレーニング 14:00-14:30	ムエタイ・フィット 13:30-14:15 G ★★
14:30	パーソナルトレーニング専門 14:00-15:00	パーソナルトレーニング専門 14:00-15:00	パーソナルトレーニング専門 14:00-15:00	パーソナルトレーニング専門 14:00-15:00		パーソナルトレーニング専門 14:00-15:00	パーソナルトレーニング専門 14:00-15:00	パーソナルトレーニング専門 14:00-15:00	パーソナルトレーニング専門 14:00-15:00	パーソナルトレーニング専門 13:30-15:00		ボクシングエクササイズ 14:30-15:00 ★	パーソナルトレーニング専門 14:30-15:30
15:00	パーソナルトレーニング専門 15:00-16:00	パーソナルトレーニング専門 15:00-16:00	パーソナルトレーニング専門 15:00-16:00	パーソナルトレーニング専門 15:00-16:00		パーソナルトレーニング専門 15:00-16:00	パーソナルトレーニング専門 15:00-16:00	パーソナルトレーニング専門 15:00-16:00	パーソナルトレーニング専門 15:00-16:00				
15:30												モデル式美尻キックシェイプ 15:15-16:00 G ★★	男性会員様専用 15:00-17:00
16:00					定休日								男性会員様専用 15:00-17:00
16:30	パーソナルトレーニング専門 16:00-17:00	パーソナルトレーニング専門 16:00-17:00	パーソナルトレーニング専門 16:00-17:00	パーソナルトレーニング専門 16:00-17:00		パーソナルトレーニング専門 16:00-17:00	パーソナルトレーニング専門 16:00-17:00	パーソナルトレーニング専門 16:00-17:00	パーソナルトレーニング専門 16:00-17:00				
17:00													
17:30				パーソナルトレーニング専門 17:00-18:00									
18:00				パーソナルトレーニング & フリートレーニング 18:00-19:00									
18:30	ミットシェイプ中級 18:00-18:45 G ★★★						フリートレーニング 18:00-18:30	ボクシングレッスンベーシック 18:00-18:30 G ★					
19:00	フリートレーニング 18:45-19:15	ボクシングエクササイズ 19:00-19:30 ★	ボクシングレッスンベーシック 19:00-19:30 G ★	美トレ・脂肪燃焼 18:30-19:15			フリートレーニング 19:15-19:30	ミットシェイプ初級 18:45-19:15 G ★	フリートレーニング 18:30-19:30				
19:30	ボクシングレッスンベーシック 19:15-19:45 G ★	フリートレーニング 19:30-20:00	フリートレーニング 19:30-20:30	美トレ・ストレッチ 19:30-20:00 ★			暗闇ボクシング 19:30-20:00 G ★★★	フリートレーニング 19:15-20:00	キックエクササイズ 19:30-20:00 ★				
20:00		美ボディキック 20:00-20:45 G ★★		ボクシングエクササイズ 20:15-21:00			フリートレーニング 20:00-20:30		フリートレーニング 20:00-20:30				
20:30	男性会員様専用 20:00-22:00								ボディメンテナンス 20:30-21:00 ★				
21:00		パーソナルトレーニング専門 21:00-22:00				パーソナルトレーニング専門 20:30-21:30	ピラティス 20:30-21:15 ★	男性会員様専用 20:00-22:00					
21:30							パーソナルトレーニング専門 21:15-22:15						

【フリータイムのご利用について】

- お一人様 1日2枠までとさせていただきます。
- 次のレッスン開始5分前には、ご退出下さい。
- レッスン1回分には、含まれません。（利用人数が多い場合は、人数制限させて頂く事がございます。予めご了承ください）

【コラーゲンスタジオのご利用について】

- コラーゲンスタジオでは、必ず滑り止め靴下をご着用ください（素足、アクセサリ類不可）

※トレーナーの出勤シフトにより、レッスン内容が変更になる事がございます。予めご了承ください。

G = グローブが必要なレッスン

★ = 強度