

	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		ボクシングエクササイズ 10:30-11:00 ★			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	フリートレーニング 10:30-11:15		10:00-11:00 G			
11:00									モデル式美尻キックシェイプ 11:00-11:30 G ★★	ボクシングレッスン・ベーシック 11:15-11:45 G ★					
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 ★		フリートレーニング 11:00-12:00					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 ★	ヨガ 11:00-11:45 ★		
12:00							パーソナルトレーニング専門 11:30-12:15								
12:30												フリートレーニング 12:00-13:00	モデル式美尻キックシェイプ 12:15-13:00 G ★★		
13:00															
13:30												ミットシェイプ初級 13:00-13:45 G ★	フリートレーニング 13:00-13:30		
14:00															
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 14:00-15:00	パーソナルトレーニング & フリートレーニング 13:30-15:00	フリートレーニング 14:00-14:15	パーソナルトレーニング & フリートレーニング 13:45-14:45	モデル式美尻キックシェイプ 13:30-14:15 G ★★
15:00															
15:30	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	パーソナルトレーニング専門 15:00-16:00		パウンドミット 14:15-15:00 G ★★★	パーソナルトレーニング専門 14:30-15:30	
16:00															
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	定休日		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		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	
17:00															
17:30															
18:00															
18:30	ミットシェイプ中級 18:00-18:45 G ★★★														
19:00	フリートレーニング 18:45-19:15	暗闇ボクシング 19:00-19:30 G ★★★	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 19:00-19:30	モデル式美尻キックシェイプ 18:30-19:15 G ★★	ボクシングレッスンベーシック 18:30-19:00 G ★	フリートレーニング 18:30-19:15					
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 ★				フリートレーニング 19:15-19:45	フリートレーニング 19:00-20:00	モデル式美尻キックシェイプ 19:15-20:00 G ★★					
20:00															
20:30	男性会員様専用 20:00-22:00	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 ★★★											
21:00															
21:30		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 21:00-21:45	パーソナルトレーニング専門 21:15-22:15	ピラティス 20:30-21:15 ★	男性会員様専用 20:00-22:00					

【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