

# B-KickX Schedule/12月スケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
7:00							
8:00	パーソナルレッスン(ボディメイク、キックB、ストレッチ等)専用時間						
9:00							
10:00							
11:00							
12:00	●キックDEダイエット(武藤)		●チャンピオンの 初心者キックボクシング(笹谷)	●MOCO ダイエットピラティス			
13:15	●初心者キックボクシング(武藤)		●Qren骨盤体操×コアトレ	●MOCO 骨盤ヨガ			
14:20							
15:20	パーソナルレッスン 優先時間						
16:00							
17:00							
18:00							
18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45		
18:45	3日、17日 TAKAYO ●美キックE	10日 YOKO ●美脚ヨガ	11日、25日 KEIKO ●美キックE	4日、18日 MOCO ●美尻Eピラティス	●チャンピオンの 初心者キックボクシング(笹谷)	●ヨシ美ボディメイク 「美尻」トレーニング	●内村 リアルキックボクシング
20:00	●リアルキックボクシング(ケンゾー)	●KEIKO 「くびれエクササイズ」	18日 ●レオ キック	5日、19日 ●暗闇燃焼ミットクラス	12日、26日 ●コアトレ+Qren	●ヨシ先生 美キックエクササイズ	●内村 キックDEダイエット
21:00		11日 武藤 ●ライト ミット					
	パーソナルレッスン(ボディメイク、キックB、ストレッチ等)優先時間						

1日、22日 武藤  
●初心者キック

\* パーソナルトレーニングの状況により、フリートレーニングを制限させて頂く場合があります。  
 \* スケジュール、内容確認、当日参加など お気軽に お問い合わせ下さい。 レッスン内容が変更する場合があります。  
 \* パーソナルレッスンは、日曜・祝日、営業時間外でも 受け付けております。 ご都合の良い時間をご相談下さい。  
 \* 同じクラスでも レッスン開始時間に変更する日がありますので、HPスケジュールにて開始時間をご確認 お願いします。