

# B-KickX Schedule/1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		8日 初心者キックボクシング	15日、22日、29日 コアトレーニング	●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		キックDEダイエット	●MAMI 引き締めボディ	●Gren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	7日、21日 TAKAYO ●美キックE	28日 YOKO ●美脚ヨガ	8日、22日 KEIKO ●美キックE	15日、29日 MOC ●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 キックB(主にパンチ)
20:00	●KENZO キックボクシング+護身術	●KEIKO 「くびれエクササイズ」	15日、29日 ●レオ キックB	9日、23日 ●暗闇燃焼ミットクラス	16日、30日 ●コアトレ+Gren	●ヨシ先生 美キックエクササイズ	●内村 キックB(主にキック)
21:00		22日 ●キックボクシング					
	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						

26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 レッスン開始時間を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。