

B-KickX Schedule/2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										
9:00	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			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						
10:00		健康キックボクシング								
11:00		健康キックボクシング								
12:00			●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			●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	4日、18日TAKAYO ●美キックE	25日 YOKO ●美脚ヨガ	12日、26日 KEIKO ●美キックE	5日、19日 Nao ●美姿勢ピラティス	●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	初心者キックボクシング		●KEIKO 「くびれエクササイズ」	5日、19日 ●キックボクシング	6日、20日 ●暗闇燃焼ミットクラス	13日、27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B(主にキック)		
21:00										
	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)優先時間									

- * 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 レッスン開始時間が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。