

B-KickX Schedule/3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							
10:00		健康キックボクシング(武藤)					
11:00		健康キックボクシング(武藤)			●MOCO ダイエットピラティス	8日、22日 武藤 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 骨盤ヨガ			
13:15			●コアトレーニング+Qren				
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	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 初心者キックボクシング
20:00	美ボディメイク(イソザキ)	●KEIKO 「くびれエクササイズ」	5日、19日 KENZO ●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 レベルアップ 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						

9、23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。