

B-KickX Schedule/9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			<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; text-align: center;"> 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 </div>					
9:00	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> 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 </div>							10:00
10:00			健康キックボクシング(武藤)		11:00			
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	6日、13日、27日 武藤 健康キックボクシング			
12:00			12:00	●MOCO 骨盤ヨガ				
13:15			●チャンピオンの 初心者キックボクシング(笹谷)					
14:20			●フィジカルトレ+ストレッチ					
15:20	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; text-align: center;"> パーソナルレッスン 優先時間 </div>							
16:00								
17:00						7、14、21日 武藤 ●初心者キック		
18:00								
18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45			
18:45	2日、30日 TAKAYO ●美キックE	9日 YOKO ●美脚ヨガ	10、24日 KEIKO ●美キックE	3、17日 Nao ●美ボディピラティス	●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	2、30日、ワタル ボディメイク・ダイエット	9日 武藤 ●キックボクシング	10、24日 KEIKO 「くびれエクササイズ」	3、17日 KENZO ●キックボクシング	7、21日 ●暗闇燃焼ミットクラス	14日、28日 ●コアトレ、キック等	●ヨシ先生 美ユーター キャンプ	
21:00						●内村 レベルアップ キック		
	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; text-align: center;"> 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 </div>							

- * 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。