

# 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  | 2日、16日 朝トレ  |                        |   |                            |                             |                          |  |                             |                          |
| 8:00  | <b>パーソナル<br/>レッスン<br/>(ボディメイク、<br/>キックB、<br/>ストレッチ等)<br/>専用時間</b> | 10:00                  | <b>パーソナルレッスン<br/>(ボディメイク、キックB、ストレッチ等)専用時間</b> |                            |                             |                          |  |                             |                          |
| 9:00  |   |                        |   |                            |                             |                          |  |                             |                          |
| 10:00 |   | 健康キックボクシング(KOUTA)      |   |                            |                             |                          |  |                             |                          |
| 11:00 |   | 健康キックボクシング(KOUTA)      |   |                            |                             |                          | 11:00                                  | ●MOCO<br>ダイエットピラティス         | 8日、13日、27日<br>健康キックボクシング |
| 12:00 |   |                        |   |                            |                             |                          | 12:00                                  | ●チャンピオンの<br>初心者キックボクシング(笹谷) | ●MOCO<br>骨盤ヨガ            |
| 13:15 |   |                        | ●フィジカルトレ+ストレッチ                                |                            |                             |                          |  |                             |                          |
| 14:20 |   |                        |   |                            |                             |                          |  |                             |                          |
| 15:20 |   |                        |   |                            |                             |                          |  |                             |                          |
| 16:00 | <b>パーソナルレッスン 優先時間</b>   |                        |   |                            |                             |                          |  |                             |                          |
| 17:00 |   |                        |   |                            |                             |                          |  |                             |                          |
| 18:00 |   |                        |   |                            |                             |                          |  |                             |                          |
| 18:45 | 18:45   | 18:45                  | 18:45   | 18:45                      |                             |                          |  |                             |                          |
| 18:45 | 2、16、30日 TAKAY<br>●美キックE  | 9、23日 初心者<br>●キックボクシング | 10、24日 KEIKO<br>●美キックE                        | 3、17、31日 初心者<br>●キックボクシング  | ●チャンピオンの<br>初心者キックボクシング(笹谷) | ●ヨシ美ボディメイク<br>「美尻」トレーニング | ●内村<br>初心者キックボクシング                     |                             |                          |
| 20:00 | 2、9日 ワタル<br>ボディメイク・ダイエット  | 17日 初心者<br>●キックボクシング   | 10、24日 KEIKO<br>「くびれエクササイズ」                   | 3、17、31日 KENZ<br>●キックボクシング | 12日、26日<br>●暗闇燃焼ミットクラス      | 5日、19日<br>キックボクシング       | ●ヨシ先生<br>美ユーター キャンプ<br>●内村<br>キックボクシング |                             |                          |
| 21:00 |   |                        |   |                            |                             |                          |  |                             |                          |
|       | <b>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</b>                          |                        |   |                            |                             |                          |  |                             |                          |

\* 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。