

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	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			
11:00					●MOCO ダイエットピラティス	●武藤 健康キックボクシング		
12:00				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			●燃焼クラス					
14:20								
15:20								
16:00	パーソナルレッスン 優先時間							
17:00						17:00 キックボクシング		
18:00								
18:45	18:45 表茶先生 初心者キックボクシング	18:45 12、26日 KEIKO 「くびれエクササイズ」	18:45 19日 KENZO ●キックボクシング	18:45 ●チャンピオンの 初心者キックボクシング(笹谷)	18:45 ●ワタル先生 「美尻」トレーニング		19:00	
20:00	表茶先生 初心者キックボクシング	12、26日 KEIKO ●暗闇 美キックE	19日 KENZO ●キックボクシング	●燃焼ミットクラス キックボクシング	●ワタル先生 美ボディメイク	初心者キックボクシング		
21:00						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							

- * 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。