

B-KickX Schedule/7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	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; 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>						
8:00							
9:00							
10:00							
11:00	6日、20日 健康キックボクシング	13、27日 KEIKO ●美キックBエクササイズ	12:00	●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		13、27日 KEIKO 「くびれエクササイズ」	●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	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> パーソナルレッスン 優先時間 </div>						
15:20							
16:00							
17:00							
18:00						18:30 初心者 キックボクシング	
18:45	18:45 森脇先生 初心者キックボクシング	18:45 13、27日 KEIKO 「くびれエクササイズ」	18:45 6、20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 美ボディメイク	19:00 麦茶先生 初心者キックボクシング	
20:00	森脇先生 初心者キックボクシング	13、27日 KEIKO ●美キックBエクササイズ	6、20日 KENZO ●キックボクシング	●燃焼ミットクラス(笹谷) (高強度インターバルトレーニング)	●ワタル先生 美ボディメイク	麦茶先生 キックボクシング	
21:00							
	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> 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。