

B-KickX Schedule/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	健康キックボクシング	●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		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	18:45	18:45	18:45	18:45		17:00 初心者 キックボクシング						
18:45	森脇先生 初心者キックボクシング	14、28日 KEIKO 「くびれエクササイズ」 ●美キックBエクササイズ	7、21日 ●キックボクシング	●チャンピオンの 初心者キックボクシング(笹谷)	●ワタル先生 美ボディメイク	19:00 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	14、28日 KEIKO ●美キックBエクササイズ	7、21日 ●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	森先生 初心者キックボクシング						
21:00						森先生 キックボクシング						
	<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。