

# 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; padding: 10px; text-align: center;"> <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)専用時間</b> </div>											
8:00								<b>パーソナル レッスン (ボディメイ ク、 キックB、</b>	11:00:00 隔週		11:00	11:00
9:00									健康キックボクシング	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
10:00										●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	
11:00		●燃焼クラス										
12:00												
13:15												
14:20												
15:20												
16:00	<b>パーソナルレッスン 優先時間</b>							17:00				
17:00								初心者 キックボクシング				
18:00						18:15						
18:45	18:45	18:45	18:45	18:45		初心者 キックボクシング						
18:45	森脇先生 基本キックボクシング	AYU キックボクシングエクササイズ	フリートレーニング (不定期)	●チャンピオンの キックボクシング(笹谷)	ボディメイク	●笹谷先生 超基本キックボクシング						
20:00	森脇先生 キックボクシング	AYU 女性のためのボディメイク		●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)	ボディメイク	●笹谷先生 筋トレ&ミット打ち						
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。