

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;"> 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								パーソナル レッスン (ボディメイ ク、 キックB、	11:00:00 隔週		11:00	11:00
9:00									健康キックボクシング	プチパーソナル フリートレーニング	●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			プチパーソナル フリートレーニング 好きな時間にきて大丈夫です									
12:00												
13:00												
14:20												
15:20												
16:00	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; text-align: center;"> パーソナルレッスン 優先時間 </div>							17:00				
17:00								初心者 キックボクシング				
18:00	18:45	18:45	プチパーソナル フリートレーニング 好きな時間にきて大丈夫です	18:45	プチパーソナル フリートレーニング	18:15	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)	●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							
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		●笹谷先生 筋トレ&ミット打ち	ボディメイク							
21:00	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> パーソナルレッスン優先時間 </div>			プチパーソナル フリートレーニング		プチパーソナル フリートレーニング						

- * 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 レッスン開始時間が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。