

# 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		11:00	11:00	
9:00									健康キックボクシング		●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										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	
11:00		●燃焼クラス											
12:00													
13:15													
14:20	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; text-align: center;"> <b>パーソナルレッスン 優先時間</b> </div>												
15:20													
16:00													
17:00									17:00 初心者 キックボクシング				
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 AYU キックボクシングエクササイズ	18:45 自主トレ時間 (不定期)	18:45 ●チャンピオンの 初心者キックボクシング(笹谷)	18:45 FUMI先生 BodyArtトレーニング	●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	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)	D-KICK	●麦茶先生 初心者キックボクシング							
21:00	<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)優先時間</b> </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。