

B-KickX Schedule/5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								
8:00	<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>							
9:00								
10:00								
11:00								
10:00		健康キックボクシング(武藤)						
11:00		健康キックボクシング(武藤)			11:00 ●MOCO ダイエットピラティス	10日、24日 武藤 健康キックボクシング		
12:00			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				
13:15			●フィジカルトレ+ストレッチ					
14:20								
15:20	<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>							
16:00								
17:00								
18:00								
18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	11、18日武藤 ●初心者キック		
18:45	20日TAKAYO ●美キックE	13日、27日YOKO ●美脚ヨガ	14日、28日 KEIKO ●美キックE	7日、21日 Nao ●美姿勢ピラティス	●チャンピオンの 初心者キックボクシング(笹谷)	●ヨシ美ボディメイク 「美尻」トレーニング	●内村 初心者キックボクシング	
20:00	20日 WATARU ●美ボディメイク	13日、27日 レオ ●キックボクシング	●KEIKO 「くびれエクササイズ」	7日、21日 KENZO ●キックボクシング	8日、22日 ●暗闇燃焼ミットクラス	15日、29日 ●コアトレ、キック等	●ヨシ先生 美ューティー キャンプ	●内村 レベルアップ キック
21:00	<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)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。