

schedule

2024.01.04～

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
※フリートレーニングのクラス中、トレーナーが不在となる事があります。 その際は自由練習となります。					8:00 OPEN	
9:00 OPEN						
					フリートレーニング	フリートレーニング
マスパ	マスパ	マスパ	マスパ	マスパ		
Beauty Kick	Beauty Kick	Beauty Kick	Beauty Kick	Beauty Kick	Beauty Kick	Beauty Kick
Beauty Kick	Beauty Kick	Beauty Kick	Beauty Kick	Beauty Kick	Beauty Kick	Beauty Kick
フリートレーニング	フリートレーニング	フリートレーニング	フリートレーニング	フリートレーニング	フリートレーニング	フリートレーニング
					ダイエット ~15:45	ダイエット ~15:45
					Beauty Kick	Beauty Kick
プロ練習	プロ練習	プロ練習	プロ練習	プロ練習	プロ練習	フリートレーニング
		18:45~19:15 ヒート				
Beauty Kick	Beauty Kick	Beauty Kick	Beauty Kick	Beauty Kick	19:00 CLOSE	
20:45~ ダイエット	20:45~ ダイエット	20:45~ 初中級		20:45~ ダイエット	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>祝日のスケジュール 8:00 OPEN~17:00 CLOSE</p> <p>Beauty Kickクラス</p> <ul style="list-style-type: none"> •10:30~11:30 •12:00~13:00 •13:30~14:30 <p>※クラスは状況により 中止・変更する場合がございます。</p> </div>	
フリートレーニング	フリートレーニング	ミット&トレーニング	フリートレーニング			
23:00 CLOSE						

Beauty Kick

女性専用のキックボクシングレッスン
あっと言う間の60分で綺麗な体を!
楽しく・強く・美しくをモットーに
笑顔になれるレッスンです!

フリートレーニング

常駐トレーナーがミットやフォームの
指導などを行うフリータイム!
みんなでマスパリングや
サンドバック練習なども行える時間です。

マスパリングタイム

実践練習タイム
怪我のないようにマスパをしましょう!
キックボクシングをさらに上手に!

スタジオへの入室時間のお願い

プロ練習直後のスタジオへの入室は
レッスン開始の10分前からと
させていただきます。

初中級クラス

基本のフォームから
ミット・サンドバック・対人練習・筋トレまで
メンバーに合わせたトレーニングを
楽しくレッスンいたします!

ダイエットクラス

燃焼効果抜群のクラス
サンドバックを打ちまくって脂肪燃焼!

パーソナル

個別指導のパーソナルトレーニングは
Beauty Kickレッスン以外の
時間帯で承っております。
※完全予約制・スタッフにより金額が違います。

プロ練習

平日 17:00~19:30
土曜 17:30~19:30
※選手候補生・プロ志望の方は
上記の時間帯での体験をお願いいたします。