

TIME TABLE

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	HOLIDAY
9:00	フリー トレーニング 9:00-22:00	フリー トレーニング 9:00-22:00	フリー トレーニング 9:00-20:45	フリー トレーニング 9:00-20:45	フリー トレーニング 9:00-22:00	フリー トレーニング 9:00-18:00	Dandy Kick 9:00-10:00	フリー トレーニング 9:00-17:00
10:00	Beauty Kick 10:30-11:30	Beauty Kick 10:30-11:30	Beauty Kick 10:30-11:30	Beauty Kick 10:30-11:30	Beauty Kick 10:30-11:30	Beauty Kick 10:30-11:30	Beauty Kick 10:30-11:30	Beauty Kick 10:30-11:30
11:00								
12:00	Beauty Kick 12:00 -13:00	Beauty Kick 12:00 -13:00	Beauty Kick 12:00 -13:00	Beauty Kick 12:00 -13:00	Beauty Kick 12:00 -13:00	Beauty Kick 12:00 -13:00	Beauty Kick 12:00 -13:00	Beauty Kick 12:00 -13:00
13:00							フリー トレーニング 9:00-16:00	
14:00								
15:00						キックヒート 15:00 - 15:30	実戦入門 15:00 -15:45	
16:00								
17:00						プロ練習 16:00-18:00	マス会 16:00 - 18:00 * 不定期開催	17:00 閉館 最終入館：16:00 最終退館：17:00
18:00	プロ練習 17:00-19:30	プロ練習 17:00-19:30	プロ練習 17:00-19:30	プロ練習 17:00-19:30	プロ練習 17:00-19:30	18:00 閉館 (最終入館：17:00、最終退館：18:00)		
19:00	Beauty Kick 19:30 -20:30	Beauty Kick 19:30 -20:30	Beauty Kick 19:30 -20:30	Beauty Kick 19:30 -20:30	Beauty Kick 19:30 -20:30			
20:00								
21:00		ワークアウト 20:45-21:30	実戦 20:45 -21:30	Dandy Kick 20:45 -21:45	キック基礎 20:45-21:30			
22:00	22:00閉館（最終入館：21:00、最終退館：22:00）							

フリー トレーニング	自由に使えるフリータイム！トレーナーとのミット、会員さん同士でトレーニング、マスパーリングなど行える時間です。
Beauty Kick クラス	女性限定の美容を目的としたキックボクシングクラスです。ダイエットや運動不足解消、美容や健康づくりをサポートします。
Dandy Kick クラス	楽しく・強く・魅せるカラダへ！男をアゲる男性専用キックボクシングクラス！いつまでも”カッコいい”を叶えます！
実戦入門 クラス	対人練習の第一歩、ディフェンスの仕方、オフェンスの仕方、基本を丁寧に身につけていきます。楽しみながら上達、実践クラスを目指しましょう※対人練習未経験歓迎
実践クラス	ディフェンス練習やマスパーリングなど実践練習が中心のクラス！アマチュア大会出場を目指す方にもオススメ！
キック ヒートクラス	キックボクシングの動きをベースにした、レフティーオリジナルHIIT（高強度インターバルトレーニング）クラス 30分の短時間でしっかり追い込み、脂肪燃焼を最大化。効率よくカラダを引き締めます。
ワークアウト クラス	筋トレを中心に基礎の筋力・体力向上！全身ボディメイク！楽しく・分かりやすく・効かせる！初心者にもオススメ！
キックボクシング 基礎クラス	体幹・軸・バランスを強化しながら、キックボクシングの基本フォーム、パンチ、キックを身につけるクラスです。 「まずは基本を教わりたい」「もっと上手になりたい」「カッコよく動けるようになりたい」そんな方におすすめ。
マス会	マスパーリングを行います！参加はマスパーリングができる方に限ります！ 不定期開催なので開催情報はInstagramでチェック！
プロ練習	レフティージム所属のプロ選手が優先的に利用する時間帯です。集中してトレーニングに取り組める環境を大切にしております 皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。※状況によりミット指導などの対応ができない場合がございます。
パーソナル レッスン	トレーナーとのマンツーマンレッスンであなたのなりたい・やりたいを叶えます！ *担当トレーナーと相談の上実施