

FIGHT BOX FITNESS クラススケジュール

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜					
10:00	close	close	close	close	close	close	close					
11:00						11:15~12:00 ビギナーキック ボクシング						
12:00						12:15~13:00 サーキット トレーニング						
13:00						13:00~14:00 フリー トレーニング						
14:00						14:00~ 換気消毒						
15:00						15:00~16:30 フリー トレーニング		15:00~16:30 フリー トレーニング	15:00~16:30 フリー トレーニング	15:15~16:00 レディース フィットネス		
16:00						16:00~17:30 フリー トレーニング						
16:30						マス スパー		筋トレ	マス スパー	筋トレ	マス スパー	筋トレ
17:00						17:00~17:50 キッズクラス		17:30~換気消毒				
17:30						18:15~19:00 レディース フィットネス		18:15~19:00 サーキット トレーニング	18:00~換気消毒	18:15~19:00 サーキット トレーニング		
18:00	19:10~19:50 ビギナーキック ボクシング	19:15~20:00 ビギナーキック ボクシング	18:30~20:00 フリートレーニ ング	19:10~19:50 ビギナーキック ボクシング								
18:30	20:00~21:00 レギュラーキッ クボクシング	20:15~21:00 サーキット トレーニング	マス スパー	筋トレ	20:00~21:00 レギュラーキッ クボクシング							
19:00	close	close	close	close								
20:00	close	close	close	close								
21:00	close	close	close	close								

16:30からはマスパ、フィジカルに分けて練習となります。
木曜20:00からも同じです。

体験、初心者対応中はトレーナーミット即時できない場合があります。
ミットは全時間2ラウンドとなります。

換気、消毒の時間は一旦クローズします。