2025年　4月18日～4月30日

MON

プログラム①

- 8:50-9:50 フリーミット 鬼山 斑猫
- 10:00-11:00 ZERO-I マシンサーキット 深澤 奨
- 11:20-1200 ダンベルエクササイズ 佐藤 美澄
- 12:20-13:20 キックフィットネス 鬼山 斑猫
- 13:30-14:30 ミットクラス 鬼山 斑猫
- 19:00-19:45 コアトレ 村上 弘道
- 20:00-20:30 セルフ筋膜リリース 村上 弘道

プログラム②

TUE

プログラム①

- 9:10-9:50 リズムトレーニング 田中 杏奈 NEW
- 10:00-11:00 ハタフローヨガ 三島 くみこ
- 11:10-12:10 ヒップアップエクササイズ 佐藤 美澄
- 12:20-13:20 ZERO-I コンディショニング 有田 亘希
- 18:50-19:50 【初級～中級】 キックボクシング 坤太郎
- 20:00-21:00 【中級～上級】 キックボクシング 坤太郎

プログラム②

WED

プログラム①

- 9:30-10:30 モーニングヨガ 陽子 NEW
- 10:50-11:40 シェイプアップサーキット 生沼 祐人
- 12:00-13:00 アクティブヨガ 三島 くみこ
- 13:15-14:15 ジャズダンス 三島 くみこ
- 18:30-19:30 【女性限定】 【初級～中級】 キックボクシング 坤太郎
- 19:30-20:30 【女性限定】 【中級～上級】 キックボクシング 坤太郎
- 20:40-21:40 リラックスヨガ Chiemi

プログラム②

THU

プログラム①

- 10:00-11:00 ZERO-I コンディショニング 深澤 奨
- 11:10-12:10 HIITトレーニング 拳太郎
- 12:20-12:50 ストレッチ 拳太郎
- 14:00-15:00 【基礎】 ボクシング トシヤ
- 18:10-19:10 キックボクシング 坤太郎
- 19:20-20:35 フリーミット 坤太郎

プログラム②

FRI

プログラム①

- 10:00-11:00 ハタフローヨガ 三島 くみこ
- 11:10-12:40 護身術 ハガイ
- 13:00-14:00 【基礎】キックボクシング 鬼山 斑猫
- 14:10-15:10 キックボクシング 鬼山 斑猫
- 18:40-19:20 ストレッチ 嶺 大基
- 19:30-20:30 キックボクシング 高橋 遼伍
- 20:40-21:40 ミットクラス 高橋 遼伍

プログラム②

SAT

プログラム①

- 8:30-9:30 モーニングヨガ Chiemi
- 9:45-10:45 脂肪燃焼エアロ 陽子 NEW
- 11:10-12:40 【初級～中級】 キックボクシング 坤太郎
- 13:00-14:00 ミットクラス 鬼山 斑猫 NEW
- 14:10-15:10 フリーミット 鬼山 斑猫
- 17:00-17:40 リズムトレーニング 田中 杏奈 NEW
- 17:50-18:50 ジャズダンス 田中 杏奈 NEW
- 20:30-21:30 【中級】 キックボクシング 高橋 遼伍

プログラム②

SUN

プログラム①

- 8:50-9:50 ZERO-I コンディショニング 有田 亘希
- 10:00-10:40 ストレッチ 拳太郎
- 10:50-11:50 ステップワーク 拳太郎
- 12:00-13:00 ZERO-I コンディショニング 有田 亘希
- 13:10-14:10 シェイプアップサーキット 生沼 祐人
- 14:20-14:50 コアトレ 村上 弘道

プログラム②

NEWS & EVENT