



★ボクシング・キックボクシング・格闘技CH 5月時間割(5/7~)★

自宅がジムになる！専門チャンネルで楽々トレーニング！
 オンライン格闘技！今なら最大3ヶ月無料キャンペーン実施中！

【営業時間】 下記をご参照ください。(年中無休)

【クラス難易度】 ★初心者向け ★★中級者向け ★★★上級者向け

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7	7:00 モーニングボクシング 湯本 ★	7:00 モーニングキックボクシング 浜田★	7:00 モーニングキックボクシング 布施★	7:00 モーニングキックボクシング 岡山★	7:00 モーニングキックボクシング 須藤★			7
8	8:00 初心者ボクシング 湯本★	8:00 初心者キックボクシング 浜田★	8:00 初心者キックボクシング 布施★	8:00 中級キックテクニック 岡山★★	8:00 初心者ボクシング 昇侍★	8:00 初心者柔術 須藤★	8:00 初心者柔術 須藤★	8
9	9:00 超初心者ボクシング 湯本★	9:00 超初心者キックボクシング 浜田★	9:00 超初心者ボクシング 布施★	9:00 超初心者キックボクシング 岡山★	9:00 中級ボクシングテクニック 昇侍★★	9:00 超初心者キックボクシング 昇侍★	9:00 超初心者キックボクシング 小谷崎★	9
10	10:00 寝技初心者 須藤★	10:00 ダイエットキックボクシング 浦辺★	10:00 ダイエットキックボクシング 布施★	10:00 ダイエットボクシング 杉山★	10:00 ダイエットボクシング 塚原★	10:00 初心者キックボクシング 昇侍★	10:00 初心者キックボクシング 小谷崎★	10
11	11:00 超初心者ボクシング 湯本★	11:00 超初心者キックボクシング 浜田★	11:00 超初心者キックボクシング 藤木★	11:00 超初心者キックボクシング 岡山★	11:00 超初心者ボクシング 菱沼★	11:00 超初心者キックボクシング 昇侍★	11:00 超初心者キックボクシング 小谷崎★	11
12	12:00 中級ボクシングテクニック 湯本★★	12:00 初心者キックボクシング 浜田★	12:00 初心者キックボクシング 藤木★	12:00 初心者キックボクシング 菱沼★	12:00 初心者キックボクシング 菱沼★	12:00 初心者キックボクシング 昇侍★	12:00 初心者キックボクシング 昇侍★	12
13	13:00 ダイエットボクシング 湯本★	13:00 ダイエットキックボクシング 浜田★	13:00 ダイエットボクシング 布施★	13:00 ダイエットキックボクシング 岡山★	13:00 ダイエットボクシング 菱沼★	13:00 初心者総合 昇侍★	13:00 ダイエットボクシング 昇侍★	13
14	14:00 初心者ボクシング 湯本★	14:00 中級キックボクシング 浦辺★★	14:00 初心者キックボクシング 藤木★	14:00 初心者ボクシング 菱沼★	14:00 初心者ボクシング 菱沼★	14:00 初心者キックボクシング 山井★	14:00 初心者ボクシング 昇侍★	14
15	15:00 中級ボクシング 菅★★	15:00 初心者キックボクシング 小谷崎★	15:00 初心者キックボクシング 藤木★	15:00 初心者キックボクシング 小森★	15:00 中級ボクシング 吉越★★	15:00 初心者キックボクシング 昇侍★	15:00 寝技初心者 須藤★	15
16	16:00 ダイエットボクシング 菅★	16:00 ダイエットキックボクシング 浜田★	16:00 ダイエットキックボクシング 布施★	16:00 ダイエットキックボクシング 小森★	16:00 ダイエットボクシング 吉越★	16:00 ダイエットキックボクシング 山井★	16:00 ダイエットボクシング 昇侍★	16
17	17:00 初心者キックボクシング 池田★	17:00 初心者キックボクシング 浜田★	17:00 初心者キックボクシング 布施★	17:00 初心者キックボクシング 小森★	17:00 初心者ボクシング 吉越★	17:00 初心者キックボクシング 山井★	17:00 初心者キックボクシング 昇侍★	17
18	18:00 中級ボクシングテクニック 菅★★	18:00 中級ボクシングテクニック 藤井★★	21:00 中級キックテクニック 布施★★	18:00 初心者総合 昇侍★	18:00 寝技初心者 須藤★	18:00 ダイエットキックボクシング 山井★	18:00 ダイエットキックボクシング ★	18
19	19:00 初心者ボクシング 菅★	19:00 寝技初心者 須藤★	19:00 初心者キックボクシング 浜田★	19:00 初心者キックボクシング 昇侍★	19:00 初心者ボクシング 湯本★			19
20	20:00 ダイエットボクシング 菅★	20:00 ダイエットキックボクシング 市川★	20:00 ダイエットキックボクシング 浜田★	20:00 ダイエットキックボクシング 昇侍★	20:00 ダイエットボクシング 湯本★			20
21	21:00 寝技初心者 須藤★	21:00 中級キックテクニック 市川★★	21:00 初心者キックボクシング 浜田★	21:00 初心者ボクシング 昇侍★	21:00 初心者ボクシング 湯本★			21
22	22:00 中級ボクシングテクニック 平丸★★	22:00 超初心者キックボクシング 市川★	22:00 中級キックテクニック 浜田★★	22:00 超初心者キックボクシング 昇侍★	22:00 超初心者ボクシング 湯本★			22
23	22:45 クラス終了							23



★ヨガ・ダンス・フィジカル・有酸素・ストレッチCH 5月時間割(5/7～)★

自宅がジムになる！ 専門チャンネルで楽々トレーニング！
 オンライン格闘技！ 今なら最大3ヶ月無料キャンペーン実施中！

【営業時間】 下記をご参照ください。(年中無休)

【クラス難易度】 ★初心者向け ★★中級者向け ★★★上級者向け

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7			7:10 パワーヨガ YAYOI★		7:00 姿勢と身体の仕組み 昇侍★	7:10 パワーヨガ YAYOI★	7:00 体幹トレーニング 和田★	7
8	8:00 ベリーダンス Yuie★	8:00 コアトレーニング 浦辺★	8:00 フェイシャルマッサージ&ヨガ YAYOI★	8:00 コアトレーニング 杉山★	8:00 美尻トレーニング 塚原★	8:00 フェイシャルマッサージ&ヨガ YAYOI★	8:00 ボディメイク 和田★	8
9	9:00 有酸素ダンス Yuie★	9:00 美脚トレーニング 浦辺★		9:00 体幹トレーニング 杉山★	9:00 有酸素ボクシング 塚原★		9:00 コアトレーニング 昇侍★	9
10		10:00 スローヴィンヤサヨガ MAKI★	10:00 美尻ヨガ YAYOI★	10:00 スローヴィンヤサヨガ MAKI★		10:00 美尻ヨガ YAYOI★	10:00 有酸素ボクシング 漆原★	10
11	11:00 初心者ヨガ 杉山 美紗★	11:00 ハタヨガ MAKI★	11:00 フットマッサージ&ヨガ YAYOI★	11:00 ハタヨガ MAKI★	11:00 リラックスヨガ 杉山 美紗★	11:00 フットマッサージ&ヨガ YAYOI★		11
12	12:00 中級者ヨガ 杉山 美紗★★	12:00 体幹トレーニング 浦辺★		12:00 体幹トレーニング 岡山★	12:00 HIIT サーキット 杉山 美紗★			12
13	13:00 パワーヨガ YAYOI★	13:00 美脚美尻トレーニング 浦辺★	13:00 美脚美尻トレーニング 藤木★	13:00 美脚美尻トレーニング 菱沼★	13:00 パワーヨガ YAYOI★		13:00 美脚美尻トレーニング 小谷崎★	13
14	14:00 フェイシャルマッサージ&ヨガ YAYOI★	14:00 美尻トレーニング 小谷崎★	14:00 ボディメイク 布施★	14:00 ボディメイク 岡山★	14:00 フェイシャルマッサージ&ヨガ YAYOI★		14:00 体幹トレーニング 小谷崎★	14
15		15:00 体幹トレーニング 浦辺★	15:00 体幹トレーニング 布施★	15:00 体幹トレーニング 菱沼★				15
16	16:00 美尻ヨガ YAYOI★	16:00 脂肪燃焼！30min HIIT 小谷崎★	16:00 美脚美尻トレーニング 藤木★	16:00 美脚美尻トレーニング 菱沼★	16:00 美尻ヨガ YAYOI★	16:00 美脚美尻トレーニング 昇侍★	16:00 美脚美尻トレーニング 小谷崎★	16
17	17:00 フットマッサージ&ヨガ YAYOI★	17:00 体幹トレーニング 市川★		17:00 シックスパクトトレーニング 昇侍★	17:00 フットマッサージ&ヨガ YAYOI★	17:00 体幹トレーニング 昇侍★	17:00 体幹トレーニング 小谷崎★	17
18	18:00 サーキットボクシング 池田★	18:00 美脚美尻トレーニング 市川★	18:00 シックスパクトトレーニング 藤木★		18:00 シックスパクトトレーニング 吉越★			18
19	19:00 脂肪燃焼！30min HIIT 池田★	19:00 フェイスマッサージ&ヨガ 藤井★	19:00 脂肪燃焼！30min HIIT 藤木★		19:00 脂肪燃焼！30min HIIT 吉越★			19
20	20:00 KICK OUT 池田★	20:00 フェイスマッサージ&ヨガ 藤井★	20:00 シックスパクトトレーニング 藤木★	20:00 ベリーダンス Yuie★	20:00 有酸素ダンス Yuie★			20
21	21:00 体幹トレーニング 平丸★	21:00 フェイスマッサージ&ヨガ 藤井★	21:00 美脚美尻トレーニング 藤木★	21:00 有酸素ダンス Yuie★	21:00 ベリーダンス Yuie★			21
22								22
23	22:45 クラス終了							23



★英会話・イタリア語・中国語・タイ語CH 5月時間割(5/7～)★

自宅がジムになる！専門チャンネルで楽々,語学勉強！
 オンライン習い事！今なら最大3ヶ月無料キャンペーン実施中！

【営業時間】 下記をご参照ください。(年中無休)

【クラス難易度】 ★初心者向け ★★中級者向け ★★★上級者向け

7	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	7
8	8:00 オンライン中国語 チョウ★	8:00 オンライン中国語 チョウ★	8:00 オンライン イタリア語 ダニエル★					8
9	9:00 オンライン中国語 チョウ★	9:00 オンライン中国語 チョウ★	9:00 オンライン イタリア語 ダニエル★					9
10	10:00 オンライン英会話 サヴァンナ★		10:00 オンライン英会話 サヴァンナ★	10:00 オンライン イタリア語 ダニエル★	10:00 オンライン英会話 サヴァンナ★	10:40~11:20 オンライン英会話	10:00 オンライン中国語 チョウ★	10
11	11:00 オンライン英会話 サヴァンナ★		11:00 オンライン英会話 サヴァンナ★	11:00 オンライン イタリア語 ダニエル★	11:00 オンライン英会話 サヴァンナ★	スタン★ ※定員10名まで	11:00 オンライン中国語 チョウ★	11
12	12:00 オンライン英会話 レスティ★	12:00 オンライン英会話 レスティ★	12:00 オンライン英会話 レスティ★	12:00 オンライン英会話 レスティ★	12:00 オンライン英会話 レスティ★	12:00 オンライン英会話 レスティ★	12:00 オンライン英会話 レスティ★	12
13	13:00 オンライン英会話 レスティ★	13:00 オンライン英会話 レスティ★	13:00 オンライン英会話 レスティ★	13:40~14:20 オンライン英会話 レスティ★	13:00 オンライン英会話 レスティ★	13:00 オンライン英会話 レスティ★	13:00 オンライン英会話 レスティ★	13
14		14:00 オンライン タイ語 小林★	14:00 オンライン タイ語 小林★		14:00 オンライン タイ語 小林★	14:00 オンライン英会話 ドミニク★		14
15		15:00 オンライン タイ語 小林★	15:00 オンライン タイ語 小林★		15:00 オンライン タイ語 小林★	15:00 オンライン英会話 ドミニク★		15
16		16:00 オンライン タイ語 小林★	16:00 オンライン タイ語 小林★			16:00 オンライン英会話 ドミニク★		16
17	17:00 オンライン英会話 レスティ★	17:00 オンライン英会話 レスティ★	17:00 オンライン英会話 レスティ★	17:00 オンライン英会話 レスティ★	17:00 オンライン英会話 レスティ★	17:00 オンライン英会話 レスティ★	17:00 オンライン英会話 レスティ★	17
18	18:00 オンライン英会話 レスティ★	18:00 オンライン英会話 レスティ★	18:00 オンライン英会話 レスティ★	18:00 オンライン英会話 レスティ★	18:00 オンライン英会話 レスティ★	18:00 オンライン英会話 レスティ★	18:00 オンライン英会話 レスティ★	18
19	19:00 オンライン英会話 アンジェラ★	19:00 オンライン英会話 サヴァンナ★	19:00 オンライン英会話 アンジェラ★	19:00 オンライン英会話 サヴァンナ★	19:00 オンライン英会話 アンジェラ★			19
20	20:00 オンライン英会話 アンジェラ★	20:00 オンライン英会話 サヴァンナ★	20:00 オンライン英会話 アンジェラ★	20:00 オンライン英会話 サヴァンナ★	20:00 オンライン英会話 アンジェラ★			20
21	21:00 オンライン中国語 チョウ★	21:00 English Bodymake 村山 玄拓★	21:00 オンライン中国語 チョウ★	21:00 English Bodymake 村山 玄拓★	21:00 English Bodymake 村山 玄拓★	21:00 オンライン中国語 チョウ★	21:00 オンライン中国語 チョウ★	21
22		22:00 English Bodymake 村山 玄拓★		22:00 English Bodymake 村山 玄拓★	22:00 English Bodymake 村山 玄拓★	22:00 オンライン中国語 チョウ★	22:00 オンライン中国語 チョウ★	22
23	22:45 クラス終了							23