



★ボクシング・キックボクシング・格闘技CH 6月時間割★

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 モーニングキックボクシング 須藤★	7:00 モーニングキックボクシング 須藤★	7:00 モーニングキックボクシング 布施★	7:00 モーニングボクシング 杉山 功一★	7:00 モーニングキックボクシング 須藤★	7:00 モーニングボクシング 湯本★	7:00 モーニングボクシング 杉山 功一★	7
8	8:00 初心者柔術 須藤★	8:00 初心者キックボクシング 須藤★	8:00 初心者キックボクシング 布施★	8:00 初心者ボクシング 杉山 功一★	8:00 初心者キックボクシング 須藤★	8:00 初心者ボクシング 湯本★	8:00 初心者ボクシング 杉山 功一★	8
9	9:00 超初心者キックボクシング 須藤★	9:00 超初心者キックボクシング 浦辺★	9:00 超初心者ボクシング 布施★	9:00 超初心者ボクシング 杉山 功一★	9:00 超初心者キックボクシング 須藤★	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 和田★	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 浜田★	10:00 ダイエットボクシング 杉山 功一★	10:00 ダイエットキックボクシング 菱沼★	10:00 初心者総合 昇侍★	10:00 中級ダイエットキック 岩淵★★	10
11	11:00 超初心者キックボクシング 須藤★	11:00 超初心者キックボクシング 須藤★	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 菱沼★	11:00 超初心者キックボクシング 菱沼★	11:00 上級ボクシング 昇侍★★★	11:00 超初心者キックボクシング 小谷崎★	11
12	12:00 超初心者ボクシング 工藤★	12:00 初心者キックボクシング 須藤★	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 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 小谷崎★	12
13	13:00 初心者ボクシング 工藤★	13:00 ダイエットキックボクシング 須藤★	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 菱沼★	13:00 ダイエットボクシング 昇侍★	13:00 ダイエットキックボクシング 小林★	13:00 ダイエットボクシング 昇侍★	13
14	14:00 ダイエットボクシング 工藤★	14:00 ダイエットキック+Q&A 浦辺★	14:00 初心者キックボクシング 布施★	14:00 初心者キックボクシング 菱沼★	14:00 初心者ボクシング 昇侍★	14:00 チャンピオンキックボクシング 小金 翔★(総合格闘技王者)	14:00 初心者キックボクシング 小谷崎★	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 浜田★	15:00 ダイエットボクシング 杉山 功一★	15:00 中級ボクシング 昇侍★★	15:00 ダイエットキックボクシング 小金 翔★(総合格闘技王者)	15:00 初心者キックボクシング 小谷崎★	15
16	16:00 ダイエットボクシング 菅★	16:00 初心者柔術 須藤★	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 菱沼★	16:00 ダイエットボクシング 吉越★	16:00 チャンピオンキックボクシング 小金 翔★(総合格闘技王者)	16:00 ダイエットキックボクシング 須藤★	16
17	17:00 初心者ボクシング 工藤★	17:00 初心者キックボクシング 市川★	17:00 初心者キックボクシング 布施★	17:00 初心者ボクシング 昇侍★	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 須藤★	17
18	18:00 中級ボクシングテクニック 菅★★	18:00 中級キックテクニック 市川★★	18:00 中級キックテクニック 布施★★	18:00 初心者総合 昇侍★	18:00 中級ボクシングテクニック 吉越★★	18:00 ダイエットキックボクシング 山井★	18:00 ダイエットボクシング 箕浦★	18
19	19:00 初心者ボクシング 菅★	19:00 初心者ボクシング 藤井★	19:00 初心者キックボクシング 藤木★	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 吉越★	19:00 初心者ボクシング 箕浦★	19:00 チャンピオンキックボクシング 小金 翔★(総合格闘技王者)	19
20	20:00 ダイエットボクシング 菅★	20:00 ダイエットボクシング 藤井★	20:00 ダイエットキックボクシング 藤木★	20:00 ダイエットキックボクシング 須藤★	20:00 ダイエットボクシング 吉越★	20:00 初心者キックボクシング 山井★	20:00 ダイエットキックボクシング 小金 翔★(総合格闘技王者)	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 寝技初心者 藤木★	21:00 初心者柔術 須藤★	21:00 超初心者キックボクシング 須藤★	21:00 ダイエットキックボクシング 山井★	18:00 チャンピオン総合 小金 翔★(総合格闘技王者)	21
22	22:00 超初心者キックボクシング 須藤★	22:00 超初心者キックボクシング 市川★	22:00 初心者総合 藤木★	22:00 ダイエットキックボクシング 須藤★	22:00 ダイエットキックボクシング 須藤★			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 6月時間割★

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 モーニングヨガ 杉山 美紗★	7:00 モーニングヨガ 杉山 美紗★	7:00 有酸素キック(Kick Out) 池田★	7:00 モーニングヨガ 杉山 美紗★	7:00 モーニングヨガ 杉山 美紗★	7:00 モーニングヨガ 杉山 美紗★	7:00 モーニングヨガ 杉山 美紗★	7
8	8:00 中級ヨガ 杉山 美紗★★	8:00 美bodyフィジカル 杉山 美紗★	8:00 ストレッチ 池田★	8:00 全身痩せHIITトレーニング 杉山 美紗★	8:00 美bodyフィジカル 杉山 美紗★	8:00 全身痩せHIITトレーニング 杉山 美紗★	8:00 脂肪燃焼！30min HIIT 和田★	8
9	9:00 ベリーダンス Yuie★	9:00 お腹痩せHIITトレーニング 杉山 美紗★	9:00 ボディメイク 池田★	9:00 アスリートストレッチ 杉山 美紗★	8:00 中級ヨガ 杉山 美紗★★	9:00 アスリートストレッチ 杉山 美紗★	9:00 コアトレーニング 杉山 功一★	9
10	10:00 有酸素ダンス Yuie★	10:00 スローヴィンヤサヨガ MAKI★	10:00 二の腕マッサージ&yoga YAYOI★	10:00 スローヴィンヤサヨガ MAKI★	10:00 初心者フィジカル 須藤★	10:00 二の腕マッサージ&yoga YAYOI★	10:00 初心者フィジカル 杉山 功一★	10
11	11:00 初心者フラダンス Ana★	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 ボディメイク 須藤★	11:00 フットマッサージ&ヨガ YAYOI★	11:00 骨盤調整ヨガ YAYOI★(宮益坂中継)	11
12	12:00 エクササイズフラダンス Ana★	12:00 ストレッチ&お悩み相談室 ★浦辺	12:00 初心者フィジカル 布施★	12:00 体幹トレーニング 杉山 功一★	12:00 ベリーダンス Yuie★	12:00 体幹トレーニング 小林★	12:00 脂肪燃焼！30min HIIT 昇侍★	12
13	13:00 頭皮マッサージ&yoga YAYOI★	13:00 美脚美尻トレーニング 浦辺★	13:00 頭皮マッサージ&yoga YAYOI★	13:00 ストレッチ 杉山 功一★	13:00 頭皮マッサージ&yoga YAYOI★	13:00 パワーヨガ YAYOI★	13:00 初心者フィジカル 杉山 功一★	13
14	14:00 フェイシャルマッサージ&yoga YAYOI★	14:00 美尻トレーニング 小谷崎★	14:00 フェイシャルマッサージ&ヨガ YAYOI★	14:00 ボディメイク 杉山 功一★	14:00 フェイシャルマッサージ&ヨガ YAYOI★	14:00 フェイシャルマッサージ&ヨガ YAYOI★	14:00 ストレッチ 昇侍★	14
15	15:00 ボディメイク 工藤★	15:00 ストレッチ&お悩み相談室 ★浦辺	15:00 ストレッチ 布施★	15:00 筋膜リリースヨガ Yoshiko★	15:00 ヨガ 河内★	15:00 体幹トレーニング 昇侍★	15:00 シックスパクトトレーニング 昇侍★	15
16	16:00 二の腕マッサージ&yoga YAYOI★	16:00 脂肪燃焼！30min HIIT 小谷崎★	16:00 ヨガティス Yoshiko★	16:00 ボディメイクヨガ Yoshiko★	16:00 二の腕マッサージ&yoga YAYOI★	16:00 ストレッチ 昇侍★	16:00 美脚美尻トレーニング 昇侍★	16
17	17:00 フットマッサージ&yoga YAYOI★	17:00 ボディメイク 藤井★	17:00 脂肪燃焼！30min HIIT 吉越★	17:00 シックスパクトトレーニング 須藤★	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 ストレッチ 小谷崎★	17
18	18:00 有酸素ダンス Yuie★	18:00 フェイスマッサージ&ヨガ 藤井★	18:00 シックスパクトトレーニング 藤木★	18:00 美脚美尻トレーニング 須藤★	18:00 有酸素ダンス Yuie★	18:00 ボディメイク 箕浦★	18:00 体幹トレーニング 小谷崎★	18
19	19:00 ストレッチ Yuie★	19:00 初心者フィジカル 市川★	19:00 有酸素ダンス Yuie★	19:00 ストレッチ 昇侍★	19:00 ストレッチ Yuie★	19:00 美脚美尻トレーニング 笹川★	19:00 初心者フィジカル 箕浦★	19
20	20:00 ベリーダンス Yuie★	20:00 ビューティーボディメイク MARINA★	20:00 ストレッチ Yuie★	20:00 シックスパクトトレーニング 昇侍★	20:00 ベリーダンス Yuie★	20:00 初心者フィジカル 笹川★	20:00 シックスパクトトレーニング 須藤★	20
21	18:00 体幹トレーニング 趙 岩★	21:00 フェイスマッサージ&ヨガ 藤井★	21:00 ベリーダンス Yuie★	21:00 美脚美尻トレーニング 昇侍★	21:00 有酸素ダンス Yuie★	21:00 美脚美尻トレーニング 須藤★	21:00 美脚美尻トレーニング 須藤★	21
22	22:00 美尻ヨガ(再放送) YAYOI★	22:00 フットマッサージ&ヨガ(再放送) YAYOI★	22:00 パワーヨガ(再放送) YAYOI★	22:00 フェイシャルマッサージ&ヨガ(再放送) YAYOI★	21:00 フェイスマッサージ&ヨガ(再放送) 藤井★			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 6月時間割★

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 中国語会話 初級 チョウ★		8:00 オンライン イタリア語 ダニエル★					8	
9	9:00 中国語発音 初級 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 初級 サヴァンナ★	10:00 中国語会話 初級 チョウ★	10:00 オンライン英会話 初級 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 初級 サヴァンナ★	10:40~11:20 10:40 英会話初級 スタン★	10:00 中国語会話 初級 チョウ★	10	
11	11:00 オンライン英会話 中級 サヴァンナ★★	11:00 中国語会話 中級 チョウ★★	11:00 オンライン英会話 中級 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 中級 サヴァンナ★★	※定員10名まで	11:00 中国語会話 中級 チョウ★★	11	
12	12:00 旅行英会話初級 イヴ★	12:00 ジム英会話 イヴ★	12:00 旅行英会話中級 イヴ★★	12:00 ジム英会話 イヴ★	12:00 旅行英会話初級 イヴ★	12:00 ジム英会話初級 カーメル★	12:00 旅行英会話中級 カーメル★★	12	
13	13:00 ビジネス英会話 イヴ★	13:00 ビジネス英会話 イヴ★	13:00 ビジネス英会話 イヴ★	ビジネス英会話 イヴ★	13:00 ビジネス英会話 イヴ★	13:00 ビジネス英会話 カーメル★	13:00 ビジネス英会話 カーメル★	13	
14		14:00 旅行タイ語会話 小林★	14:00 旅行タイ語会話 小林★	13:40~14:20 英会話初級 スタン★	14:00 旅行タイ語会話 小林★			14	
15		15:00 タイ語初級文法 小林★	15:00 タイ語初級文法 小林★		15:00 タイ語初級文法 小林★			15	
16					17:00 ~17:40			16	
17	17:00 旅行英会話中級 ケイ★★	17:00 旅行英会話中上級 キャッシー★★	17:00 旅行英会話中上級 ケイ★★	17:00 ジム英会話 キャッシー★	旅行英会話 中級 ケイ★	英会話初級 スタン★	17:00 旅行英会話初級 ジル★	17:00 旅行英会話中上級 ジル★★	17
18	18:00 ビジネス英会話 ケイ★	18:00 ビジネス英会話 キャッシー★	18:00 ビジネス英会話 ケイ★	18:00 ビジネス英会話 キャッシー★	ビジネス英会話 ケイ★	※定員10名まで	18:00 ビジネス英会話 ジル★	18:00 ビジネス英会話 ジル★	18
19	19:00 オンライン英会話 初級 アンジェラ★	19:00 オンライン英会話 中級 サヴァンナ★★	19:00 オンライン英会話 初級 アンジェラ★	19:00 オンライン英会話 中級 サヴァンナ★★	19:00 オンライン英会話 初級 アンジェラ★		21:00 中国語会話 初級 チョウ★	21:00 中国語会話 初級 チョウ★	19
20	20:00 オンライン英会話 中級 アンジェラ★★	20:00 オンライン英会話 初級 サヴァンナ★	20:00 オンライン英会話 中級 アンジェラ★★	20:00 オンライン英会話 初級 サヴァンナ★	20:00 オンライン英会話 中級 アンジェラ★★		22:00 中国語発音 初級 チョウ★	22:00 中国語文法 初級 チョウ★	20
21		21:00 English Bodymake 村山 玄拓★	21:00 中国語会話 初級 チョウ★	21:00 English Bodymake 村山 玄拓★	21:00 English Bodymake 村山 玄拓★			21	
22	22:00 中国語会話 初級 チョウ★	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	
23				22:45 クラス終了				23	



★深夜放送CH(録画再放送) 6月時間割★

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
23	23:00 超初心者ボクシング 杉山 功一★	23:00 初心者キックボクシング 須藤★	23:00 シックスパクトトレーニング 須藤★	23:00 パワーヨガ YAYOI★	23:00 初心者キックボクシング 小谷崎(上念オーナー)★	23:00 超初心者キックボクシング 山下★	23:00 ストレッチ 昇侍★
0	0:00 日常タイ語会話 初級 小林★	0:00 初心者柔術 須藤★	0:00 旅行で使えるタイ語 小林★	0:00 ダイエットボクシング 湯本★	0:00 トイカツ寝技テクニック トイカツ★	0:00 美脚美尻トレーニング 小谷崎★	0:00 ボディメイク 小林★
1	1:00 体幹トレーニング 池田★	1:00 体幹トレーニング 浦辺★	1:00 KICK OUT 池田★	1:00 体幹トレーニング 昇侍★	1:00 体幹トレーニング 小林★	1:00 体幹トレーニング 箕浦★	1:00 有酸素ボクシング 塚原★
2	2:00 美尻ヨガ YAYOI★	2:00 フットマッサージ&ヨガ YAYOI★	2:00 フェイスマッサージ&ヨガ YAYOI★	2:00 初心者キックボクシング 山下★	2:00 美尻ヨガ YAYOI★	2:00 パワーヨガ YAYOI★	2:00 フットマッサージ&ヨガ YAYOI★
3	3:00 脂肪燃焼！30min HIIT 小谷崎★	3:00 中級キックボクシング 布施★★	3:00 脂肪燃焼！30min HIIT 昇侍★	3:00 美尻トレーニング 塚原★	3:00 中級キックボクシング 漆原★★	3:00 タイ語文法初級 小林★	3:00 中級ダイエットボクシング 湯本★★
4	4:00 初心者フィジカル 笹川★	4:00 美脚美尻トレーニング 浦辺★	4:00 超初心者ボクシング 菱沼★	4:00 中級キックボクシング 田村★★	4:00 ストレッチ 小谷崎★	4:00 コアトレーニング 昇侍★	4:00 脂肪燃焼！30min HIIT 須藤★
5	5:00 ダイエットボクシング 吉越★	5:00 フェイスマッサージ&ヨガ 藤井★	5:00 シックスパクトトレーニング 昇侍★	5:00 シックスパクトトレーニング 漆原★	5:00 シックスパクトトレーニング 藤木★	5:00 中級キックテクニック 布施★★	5:00 中級キックボクシング 小林★★
6	6:00 モーニングヨガ YAYOI★	6:00 美尻トレーニング 小谷崎★	6:00 美脚美尻トレーニング 昇侍★	6:00 美脚美尻トレーニング 笹川★	6:00 上級キックボクシング 布施★★★	6:00 初心者フィジカル 山井★	6:00 モーニングヨガ YAYOI★
7	6:45 クラス終了						

※こちらのチャンネルは録画再放送です。予めご了承ください。



★店舗 実況中継CH 6月時間割★

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

No.	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	No.
7	7:10 初級フィジカル 木内 崇雅★(田町三田)	7:10 モーニングキックボクシング 石谷 隆嘉★(柏)	7:10 モーニングキックボクシング 藤井 重綺★(宇田川町)	7:10 モーニングキックボクシング 田村 健悟★(歌舞伎町)	7:10 モーニングボクシング 工藤 洋平★(田町芝浦)			7
8	8:00 初心者ボクシング 菅 龍太郎★(目黒白金)	8:00 ダイエットキックボクシング 浜田 浩史★(田町芝浦)	8:00 超初心者キックボクシング 山井 拓未★(秋葉原)	8:00 初心者ボクシング 塚原 健二★(錦糸町)	8:00 初心者キックボクシング 和田 拓也★(荻窪)			8
9	9:00 初級フィジカル 小谷崎 徹★(大森)	9:00 初心者ボクシング 菅 龍太郎★(新宿)	9:00 柔術中級者 寒河江 寿泰★★(東中野)	9:00 初級フィジカル 横山 英隆★(大森)	9:10 超初心者キックボクシング 小林 孝秀★(新潟)		9:00 ダイエットキックボクシング 木内 崇雅★(田町三田)	9
10	10:00 レディースキック 岩淵 将大★(吉祥寺)	10:00 寝技初心者 寒河江 寿泰★(東中野)	10:00 グループボクシング 嵐士★(歌舞伎町)	10:00 ダイエットキックボクシング 桑原 瞳★(新潟)	10:00 初心者キックボクシング 児玉 晃一★(道玄坂)		10:10 グループキックボクシング 平丸勝基★(若葉台)	10
11	11:00 初心者ボクシング 桑原 瞳★(新潟)	11:00 ダイエットボクシング 工藤 洋平★(目黒白金)	11:00 超初心者ボクシング 塚原 健二★(錦糸町)	11:00 超初心者ボクシング 藤井 重綺★(宇田川)	11:00 寝技テクニク 木内 崇雅★(田町三田)		11:00 超初心者キックボクシング 佐々木 康博★(仙台)	11
12						12:10 超初心者キックボクシング 桑原 瞳★(新潟)	12:10 超初心者ボクシング 森口 裕司★(秋葉原)	12
13	13:00 初心者キックボクシング 岡山 直樹★(田町芝浦)	13:00 超初心者ボクシング 森口 裕司★(秋葉原)	13:00 ダイエットキックボクシング 湯本 和真★(津田沼)	13:00 ダイエットキックボクシング 布施 元也★(新座)	13:00 ダイエットキックボクシング 漆原 季亮★(北千住)	13:00 ダイエットキックボクシング 千葉 明寛★(大宮)	13:00 超初心者ボクシング 杉山 功一★(六本木)	13
14	14:00 超初心者キックボクシング 石谷 隆嘉★(五反田)	14:00 超初心者ボクシング 吉越 博司★(赤羽)	14:00 グループキックボクシング 児玉 晃一★(吉祥寺)	14:00 超初心者キックボクシング 工藤 洋平★(目黒白金)	14:00 超初心者キックボクシング 嵐士★(西日暮里)	14:00 超初心者キックボクシング 藤木 龍一郎★(新座)	14:00 超初心者ボクシング 菅 龍太郎★(目黒白金)	14
15	15:00 初心者キックボクシング 平丸勝基★(若葉台)	15:00 初級フィジカル 小林 孝秀★(新潟)	15:00 初心者キックボクシング 岩淵 将大★(新橋)	15:00 柔術初心者 児玉 晃一★(東中野)	15:00 初級フィジカル 横山 英隆★(大森)	15:00 超初心者総合 児玉 晃一★(赤羽)	15:00 ダイエットキックボクシング 田村 健悟★(歌舞伎町)	15
16	16:00 ダイエットキックボクシング 布施 元也★(大宮)	16:00 ダイエットキックボクシング 嵐士★(荻窪)	16:00 ダイエットボクシング 森口 裕司★(六本木)	16:00 初心者キックボクシング 市川 一大★(高田馬場)	16:00 初心者キックボクシング 市川 一大★(高田馬場)	16:00 初心者キックボクシング 田村 健悟★(綱島)	16:00 中級キックボクシング 布施 元也★★(新座)	16
17	17:00 ムエタイフィット 小林★(バンコク)		17:00 超初心者キックボクシング 石谷 隆嘉★(五反田)	17:00 ムエタイフィット 小林★(バンコク)	17:00 初心者キックボクシング 山下 優一郎★(綱島)	17:00 初心者キックボクシング 浜田 浩史★(自由が丘)	17:00 初心者キックボクシング 和田 拓也★(町田)	17
18	18:00 超初心者キックボクシング 和田 拓也★(秋葉原)	18:00 超初心者キックボクシング 佐々木 康博★(仙台)				★こちらのチャンネルは店舗のクラスの様子を 【定点カメラ】にて		18
19	19:00 超初心者キックボクシング 白石 永吉★(津田沼)	19:00 初心者キックボクシング 児玉 晃一★(宮益坂)	19:00 グループキックボクシング 漆原 季亮★(西日暮里)	19:00 超初心者キックボクシング 照井 純一★(横浜)	19:00 有酸素ボクシング 照井 純一★(自由が丘)	中継させていただいております。 定点カメラのため インストラクターが映らなくなることも ありますのでご了承下さい		19
20	20:00 足トレニング 佐々木 康博★(仙台)	20:00 超初心者キックボクシング 山井 拓未★(六本木)	20:00 ダイエットキックボクシング 照井 純一★(横浜)	20:00 有酸素キックボクシング 白石 永吉★(津田沼)	20:00 美脚トレーニング 佐々木 康博★(仙台)			20
21	21:00 初心者キックボクシング 山下 優一郎★(綱島)	21:00~21:40 レディースキック 岩淵 将大★(吉祥寺)	21:00 超初心者キックボクシング 浦辺 俊也★(秋葉原駅前)	21:00 初心者キックボクシング 岡山 直樹★(田町三田)	21:00 初心者キックボクシング 昇侍★(宮益坂)			21
22								22
23						21:45 クラス終了		23