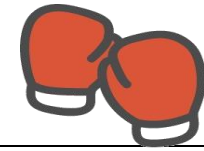




# 2025年11月



| 1Fスタジオ スケジュール |                                                                     | 担当トレーナー                                                |
|---------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 月曜日           | 10:00~22:00 BOXING                                                  | 17日 19:00~22:00<br>Syu-yatトレーナー                        |
| 火曜日           | 10:00~22:00 BOXING<br>※毎週16:30~17:30は、キッズBOXINGの専用ですのでBOXINGは出来ません。 | 毎週20:00~YU-KIトレーナー                                     |
| 水曜日           | 10:00~22:00 BOXING                                                  | 毎週11:00~13:30 白川<br>5, 12, 19日 20:00~山田トレーナー           |
| 木曜日           | 10:00~22:00 BOXING                                                  | 基本、トレーナー不在<br>事前に言っていただければミット持ちます。中川<br>サンドバックにキックOKの日 |
| 金曜日           | 10:00~22:00 BOXING<br>※毎週10:30~11:30 ヨガの専用ですので、BOXINGは出来ません。        | 7, 21日19:00~21:00<br>森トレーナー                            |
| 土曜日           | 9:30~17:30 BOXING                                                   | 15, 22, 29日13:00~17:30<br>森トレーナー                       |
| 日曜日           | 10:30~14:30 BOXING                                                  | 2, 9, 16, 23日13:00~14:00 市川トレーナー                       |

- ◎都合によりトレーナーがお休みになることがあります。
- ◎ボクシングご利用の際、ご予約は必要ありません。
- ◎持ち物…動きやすい服装、タオル、飲み物、室内シューズ

11月3、24日 祝日にて ~20:30営業