

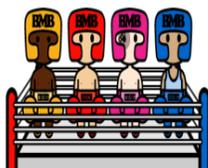
2024年12月 B.M.B BOXING GYM ☆ レッスン スケジュール 開館10:00~23:00閉館

レッスンスケジュールに関するお問い合わせは、スタッフ又は受付 0774-22-4225 まで。

都合により、レッスン内容を急遽変更する場合がございますが、悪しからずご了承下さいませ。

施設内ご利用は22:50までとさせていただきます。定休日を除き祝日も平常営業しております。

年末年始・GW期間やレッスン以外のことも色々ブログにてお知らせ中！（下記QRコードでぜひ！）

	月	第1・第3火	第2・第4火	水	木	金	土	日	
朝	ストロングネーション 担当：MIZUKI 10:30~11:20 [50分]	ZUMBA (ズンバ) 担当：サチコ 10:30~11:20	エアロビクス & ストレッチ 担当：小川 11:00~12:00	ヨガ 担当：上村 10:30-11:30 [60分]	定休日	ビューティ♡ピラティス 担当：吉田 10:30~11:30 [60分]	ジュニアボクシング (初級) 担当：磯邊 10:30-11:30 [60分]		
	ヨガ&ストレッチ 担当：MIZUKI 11:30~12:30 [60分]	姿勢改善 担当：サチコ 11:20~12:05		ストレッチバレエ 担当：上村 11:40-12:30 [50分]		姿勢と歩き方 第2(13)・第4(27) 担当：大西 11:45~12:45 [60分]	クラブ・ザ・ボクシング - 初級 - 担当：高田 12:00-12:30 [30分]		
昼									クラブ・ザ・ボクシング - 中級 - 担当：高田 12:30-13:30 [60分]
		ジュニアボクシング (初級) 担当：奥本 17:00-18:00 [60分]							
夕									

ボクシングトレーニング & フリートレーニング

	月	火	水	木	金	土
プロ&アマ ボクシングトレーニングタイム 18:00 - 22:00 [Free] From 18:00 to 22:00 Professional & Amateur BOXING TRAINING TIME						※月曜日~土曜日：1Fリングにてボクシングコーチ陣が本格指導！ ※プロ・アマのボクシング選手及びボクシングトレーニング参加者でリングを優先的に使用させていただきます。
夜	クラブ・ザ・ボクシング - 初級 - 担当：高田 20:00-20:30 [30分]			休		19:00-19:50 [50分]
	クラブ・ザ・ボクシング - 中級 - 担当：高田 20:30-21:30 [60分]	レッスンへ途中入場されますと、急激な運動により健康を損なう恐れがございます。会員様の健康を配慮し、当ジムではレッスンへの途中入場は固くお断りしております。 開始 10分前 にはお越しいただき参加へのご準備をお願い申し上げます。				サルコペニアメソッド 第1(7)・第4(28) 担当：篠原 20:00-21:00 [60分]
		ジュニアボクシング以外のレッスンにおいて、月会員へのご入会をされなくても、その都度1回¥1,000-で受けられる、ワンレッスン会員という大変お得で便利なシステムがございます。(ただしご利用の際には、念のため身元確認証とご連絡先をご提示いただいております。) 数や人数に制限はなく、更衣室(シャワー)もご利用可能ですので、会員様以外もお気軽にご参加ください。 ・・・・ご注意：その他のレッスンやトレーニング設備等はご利用いただけません・・・				アスリートトレーニング 第1(7)・第4(28) 担当：篠原 21:00-22:00 [60分]

