

2025年 3月24日～3月31日

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	プログラム①	プログラム①	プログラム①	プログラム①	プログラム①	プログラム①	プログラム①
8:00							
9:00		9:20-9:50 NEW ウエストエクササイズ 佐藤 美澄				8:45-9:30 NEW 【※雨天中止】 モーニング馬込ラン 鬼山 斑猫	
10:00	10:00-11:00 ZERO-I マンションキック 深澤 奨	10:00-11:00 ハタフローヨガ 三島くみこ	10:30-11:30 NEW シェイプアップサーキット 生沼 祐人	10:00-11:00 ZERO-I コンディショニング 深澤 奨	10:00-11:00 ハタフローヨガ 三島くみこ	9:40-11:00 NEW 【基礎】 グラップリング (テクニクのみ) 鬼山 斑猫	10:10-10:40 NEW ストレッチ 拳太郎
11:00	11:10-12:10 NEW ダンベルエクササイズ 佐藤 美澄	11:10-12:10 NEW ヒップアップエクササイズ 佐藤 美澄		11:10-12:10 NEW HIITトレーニング 拳太郎	11:10-12:40 護身術 ハガイ	11:10-12:40 【初級～中級】 キックボクシング 神太郎	10:50-11:50 NEW ステップワーク 拳太郎
12:00	12:20-13:20 キックフィットネス 鬼山 斑猫	12:20-13:20 ZERO-I コンディショニング 有田 亘希	12:00-13:00 NEW アクティブヨガ 三島くみこ	12:20-12:50 NEW ストレッチ 拳太郎			12:00-13:00 ZERO-I コンディショニング 有田 亘希
13:00			13:15-14:15 NEW ジャズダンス 三島くみこ		13:00-14:00 【基礎】キックボクシング 鬼山 斑猫	13:00-14:00 ミットクラス 鬼山 斑猫	13:10-14:10 NEW シェイプアップサーキット 生沼 祐人
14:00	13:30-14:30 フリーミット 鬼山 斑猫			14:00-15:00 【基礎】 ボクシング 拳太郎	14:10-15:10 キックボクシング 鬼山 斑猫	14:10-15:10 フリーミット 鬼山 斑猫	14:20-14:50 NEW コアトレ 村上 弘道
15:00							
16:00							
17:00							NEWS & EVENT
18:00						17:00-18:20 大人レスリング 泉田	
19:00	19:00-19:45 NEW コアトレ 村上 弘道	18:50-19:50 【初級～中級】 キックボクシング 神太郎	18:50-19:50 【女性限定】 【初級～中級】 キックボクシング 神太郎	18:10-19:10 キックボクシング 神太郎	18:50-19:20 NEW コアトレ 村上 弘道	18:30-20:00 NEW 【中級】 キックボクシング 高橋遼伍	
20:00	20:00-20:30 NEW セルフ筋膜リリース 村上 弘道	20:00-21:00 【中級～上級】 キックボクシング 神太郎	19:50-20:50 【女性限定】 【中級～上級】 キックボクシング 神太郎	19:20-20:35 フリーミット 神太郎	19:30-20:30 NEW 【基礎】 グラップリング 高橋遼伍		
21:00			21:00-22:00 リラックスヨガ Chiemi		20:40-21:40 NEW グラップリング 高橋遼伍		
22:00							