

# FIGHT BOX FITNESS クラススケジュール

|       | 月曜    | 火曜                               | 水曜                             | 木曜                           | 金曜                               | 土曜                              | 日曜    |       |
|-------|-------|----------------------------------|--------------------------------|------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|-------|-------|
| 10:00 | close | close                            | close                          | close                        | close                            | close                           | close |       |
| 11:00 |       |                                  |                                |                              |                                  | 11:15~12:00<br>ビギナーキック<br>ボクシング |       |       |
| 12:00 |       |                                  |                                |                              |                                  | 12:15~13:00<br>サーキットトレ<br>ーニング  |       |       |
| 13:00 |       |                                  |                                |                              |                                  | 13:00~14:00<br>フリー<br>トレーニング    |       |       |
| 14:00 |       |                                  |                                |                              |                                  | 換気、消毒                           |       |       |
| 14:30 |       |                                  |                                |                              |                                  | 14:30~レディー<br>スフリー              |       |       |
| 15:00 |       | 15:00~17:30<br>フリー<br>トレーニング     | 15:00~17:30<br>フリー<br>トレーニング   | 17:00~17:50<br>キッズクラス        | 15:00~17:30<br>フリー<br>トレーニング     | 15:00~15:45<br>レディース<br>フィットネス  |       | close |
| 16:00 |       | 16:00~17:30<br>フリー<br>トレーニング     |                                |                              | 16:00~17:30<br>フリー<br>トレーニング     |                                 |       |       |
| 17:00 |       |                                  |                                |                              |                                  |                                 |       |       |
| 17:30 |       | 換気、消毒                            | 換気、消毒                          | 換気、消毒                        | 18:00~19:00<br>フリー<br>トレーニング     | close                           |       |       |
| 18:00 |       | 18:15~19:00<br>レディース<br>フィットネス   | 18:00~19:00<br>フリー<br>トレーニング   | 換気、消毒                        |                                  |                                 |       |       |
| 18:30 |       |                                  |                                |                              |                                  |                                 |       |       |
| 19:00 |       | 19:00~20:00<br>フリー<br>トレーニング     | 19:00~19:45<br>サーキット<br>トレーニング | 18:30~21:00<br>フリー<br>トレーニング | 19:00~19:45<br>ビギナーキック<br>ボクシング  |                                 |       |       |
| 20:00 |       | 20:00~21:00<br>レギュラーキッ<br>クボクシング | 20:00~20:45<br>サーキット<br>トレーニング |                              | 20:00~21:00<br>レギュラーキッ<br>クボクシング |                                 |       |       |
| 21:00 |       | close                            | close                          | close                        | close                            |                                 |       |       |

換気、消毒の時間は、一旦クローズします。