

スケジュール表

	月	火	水	木	金	土	日
10:00~11:00			フィットネス&ボクシング		フィットネス&ボクシング	フィットネス&ボクシング	フィットネス&ボクシング
11:00~12:00			フィットネス&ボクシング		フィットネス&ボクシング	フィットネス&ボクシング	フィットネス&ボクシング
12:00~13:00							
13:00~14:00							
14:00~15:00							
15:00~17:00						15:00閉館	15:00閉館
17:00~18:00	小学生 基礎		小学生 基礎				
18:00~19:00	小学生 基礎		小学生 基礎		小学生 基礎		
19:00~19:30					小学生 基礎		
19:30~20:30	初心者		初心者		初心者		
20:30~22:00							

22:00閉館

主な練習例

初心者	フィットネス&ボクシング	小学生 基礎	中級 上級者
なわとび	体幹トレーニング	ステップ	スパーリング (防具が必要です)
シャドーボクシング	なわとび	シャドーボクシング	ライトボクシング (防具が必要です)
サンドバッグ	ミット	マスボクシング	マスボクシング
ミット	サンドバッグ	ゲームトレーニング	