



SLVR BACK GYM

KICKBOXING&FITNESS&PERSONAL

スケジュール (2024.01~)

	月	火	水	木	金	土	日・祝		
1F キックエリア									
10:30	10:30~11:00 ストレッチ(GO)	フリータイム	フリータイム	フリータイム	10:30	10:30~11:15 筋トレシェイプ(TAKUYA)	フリータイム	フリータイム	10:15
11:00	11:05~11:45 筋トレシェイプ(GO)		ビギナークラス (浦林) 体	ビギナークラス (黒岡) 体	11:00		キッズクラス (浦林) 体	ビギナークラス (浦林) 体	11:00
11:30					11:30	ビギナークラス (浦林) 体			11:30
12:00	ビギナークラス (浦林) 体			12:00~12:55 ミット&スパークラス (浦林)	レディースクラス (黒岡) 体	12:00		フリータイム	12:00
12:30						12:30		12:00~13:55 ミット&スパークラス (浦林)	12:30
13:00	ミット&スパークラス (浦林)			ビギナークラス (浦林) 体	ミット&スパークラス (黒岡)	13:00	ミット&スパークラス (浦林)	ビギナークラス (浦林) 体	13:00
13:30						13:30			13:30
14:00						14:00			14:00
14:30	フリータイム			フリータイム	フリータイム	14:30		14:00~15:55 ミット&スパークラス (浦林/手塚)	14:30
15:00						15:00			15:00
15:30					15:30			15:30	
16:00			16:00~16:55 低学年キッズクラス 1~3年生(浦林) 体		16:00	フリータイム	16:00~16:55 ビギナークラス (手塚) 体	16:00	
16:30					16:30			16:30	
17:00	17:00~17:50 キッズあそびトレーニング (GO)	17:00~18:00 キッズダンス(HIPHOP) (SATO)	17:00~18:00 高学年キッズクラス 4~6年生(手塚) 体		17:00		17:00~17:25 筋トレシェイプ(UCHI)	17:00	
17:30				17:30~18:25 キッズクラス (黒岡) 体	17:30		ミット&スパークラス (浦林/手塚) 体	17:30	
18:00	フリータイム	フリータイム	フリータイム		18:00			18:00	
18:30	ミット&スパークラス (浦林)	18:30~19:25 ビギナークラス (黒岡) 体	18:30~19:25 ビギナークラス (浦林) 体	18:30~19:25 ビギナークラス (黒岡) 体	18:30	18:30~19:25 ミット&スパークラス (浦林)	フリータイム	18:30	
19:00					19:00			19:00	
19:30	19:30~20:25 ビギナークラス (浦林) 体	ビギナー&テクニク (黒岡)	19:30~21:00 ミット&スパークラス (浦林・手塚)	ビギナー&テクニク (手塚)	19:30	ビギナークラス (浦林) 体		19:30	
20:00					20:00			20:00	
20:30	ミット&スパークラス (浦林)	サーキットクラス(黒岡)		サーキットクラス(黒岡)/ミットクラス(手塚)	20:30		フリータイム	20:30	
21:00		ミット&スパークラス (黒岡)	ビギナークラス (手塚) 体	ミット&スパークラス (黒岡/手塚)	21:00	ミット&スパークラス (浦林)		21:00	
21:30					21:30			21:30	
22:00	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	22:00	フリータイム		22:00	
22:30					22:30			22:30	
24:00					24:00			24:00	

体 体験可能なクラス レディース：女性限定 キッズ：小学生限定 2F はご自由に利用が可能ですが、パーソナルトレーニングを実施している場合がございます