



SLVR BACK GYM

KICKBOXING&FITNESS&PERSONAL

スケジュール (2024.09~)

	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	超ビギナークラス(堀川)Ⓢ	フリータイム	10:30	10:30~11:15 サーキットトレーニング(GO)	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 (堀川)Ⓢ	ビギナークラス (黒岡)Ⓢ	11:00		キッズクラス (浦林)Ⓢ	ビギナークラス (浦林)Ⓢ	11:00	
11:30					11:30	ビギナークラス (浦林)Ⓢ			11:30	
12:00	ビギナークラス (浦林)Ⓢ			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)Ⓢ	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)				ミット&スパークラス (黒岡)	13:00	ミット&スパークラス (浦林)	超ビギナークラス(手塚)Ⓢ		13:00
13:30						13:30		13:30~14:30 ビギナークラス (浦林)Ⓢ		13:30
14:00				フリータイム		14:00			ビギナークラス (浦林)Ⓢ	14:00
14:30						14:30		14:30~15:55 ミット&スパークラス (浦林/手塚)		14:30
15:00	フリータイム				フリータイム	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)Ⓢ		16:00	フリータイム	16:00~16:55 ビギナークラス (手塚)Ⓢ		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)Ⓢ	17:00~18:25 キッズクラス (黒岡)Ⓢ	17:00		17:00~17:25 筋トレシェイプ(UCHI)		17:00	
17:30					17:30		ミット&スパークラス (浦林/手塚)Ⓢ		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		18:30~19:25 レディースクラス (黒岡)Ⓢ	超ビギナークラス(手塚)Ⓢ	18:30~19:25 レディースクラス (黒岡)Ⓢ	18:30	ミット&スパークラス(漆原)		フリータイム	18:30	
19:00	18:50~19:45 ビギナークラス (浦林)Ⓢ		19:00~20:00 ビギナークラス (浦林)Ⓢ		19:00	超ビギナークラス(浦林)Ⓢ			19:00	
19:30		サーキット(黒岡)		サーキットクラス(黒岡)	19:30	19:00~20:00 ビギナークラス (漆原)Ⓢ			19:30	
20:00	20:00~20:55 サーキットトレーニング (GO)	20:00~21:00 ビギナークラス (漆原)Ⓢ	20:00~21:00 ミット&スパークラス (浦林/手塚)	20:00~21:00 ビギナークラス (手塚)Ⓢ	20:00				20:00	
20:30					20:30	20:30~22:00 ミット&スパークラス (浦林/漆原)		フリータイム	20:30	
21:00	21:00~22:00 ビギナークラス (浦林)Ⓢ	21:00~22:00 ミット&スパークラス (黒岡/漆原)	21:00~22:00 ビギナークラス (手塚)Ⓢ	21:00~22:00 ミット&スパークラス (黒岡/手塚)	21:00				21:00	
21:30					21:30				21:30	
22:00					22:00				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	??	フリータイム			??	
24:00					24:00				24:00	

Ⓢ 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