



SLVR BACK GYM

KICKBOXING&FITNESS&PERSONAL

スケジュール (2024.12~)

	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	10:30~11:20 筋トレシェイプ(GO)	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)		11:30~12:00 リカバリストレッチ(GO)	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				レディースクラス (黒岡) 体	12:00	フリータイム	12:00~13:55 ミット&スパークラス (浦林)	12:00	
12:30						12:30				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)			13:00
13:30						13:30		13:30~14:30 ビギナークラス (浦林) 体		13:30
14:00				フリータイム		14:00			ビギナークラス (浦林) 体	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(手塚) 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)	17:00~17:55 高学年キッズクラス 4~6年生(手塚) 体	17:00~18:25 キッズクラス (黒岡) 体	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) 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			フリータイム	18:00	
18:30		18:30~19:25 レディースクラス (浦林) 体	超ビギナークラス(漆原) 体	18:30~19:25 レディースクラス (黒岡) 体	18:30	超ビギナークラス(浦林) 体			18:30	
19:00	18:50~19:45 ビギナークラス (浦林) 体		19:00~19:55 ビギナークラス (漆原) 体		19:00	サーキット(漆原)			19:00	
19:30		19:30~21:00 ミット&スパークラス (浦林)		サーキットクラス(黒岡)	19:30	19:30~20:30 ビギナークラス (漆原) 体			19:30	
20:00	20:00~20:55 サーキットトレーニング (GO)		20:00~21:00 ミット&スパークラス (手塚/漆原)	20:00~21:00 ビギナークラス (手塚) 体	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)			20:30	
21:00	21:00~22:00 ビギナークラス (浦林) 体	21:00~22:00 ビギナークラス (浦林) 体	21:00~22:00 ビギナークラス (手塚) 体	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	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