



SLVR BACK GYM

KICKBOXING&FITNESS&PERSONAL

スケジュール (2024.05~)

	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 筋トシェイプ(GO)	フリータイム	フリータイム	10:15	
11:00	11:05~11:45 筋トシェイプ(GO)		ビギナークラス (浦林) ①	ビギナークラス (黒岡) ①	11:00		キッズクラス (浦林) ①	ビギナークラス (浦林) ①	11:00	
11:30					11:30	ビギナークラス (浦林) ①			11:30	
12:00	ビギナークラス (浦林) ①			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) ①	12:00		フリータイム	12:00	
12:30						12:30			12:30	
13:00				ビギナークラス (浦林) ①	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) ①	12:00~13:55 ミット&スパークラス (浦林)	13:00
13:30	ミット&スパークラス (浦林)					13:30			13:30	
14:00						14:00			14:00	
14:30				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)	ビギナークラス (浦林) ①	14:30
15:00	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) ①		16:00	フリータイム	16:00~16:55 ビギナークラス (手塚) ①		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) ①		17:00		17:00~17:25 筋トシェイプ(UCHI)		17:00	
17:30				17:30~18:25 キッズクラス (黒岡) ①	17:30				17:30	
18:00	フリータイム	フリータイム	フリータイム		18:00		ミット&スパークラス (浦林/手塚) ①		18:00	
18:30		18:30~19:25 ビギナークラス (黒岡) ①	18:30~19:25 ビギナークラス (浦林) ①	18:30~19:25 ビギナークラス (黒岡) ①	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	19:00~20:00 ビギナークラス (浦林) ①				19:00				19:00	
19:30		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) ①			19:30	
20:00	20:10~20:55 サーキットトレーニング (GO)				20:00				20:00	
20:30		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 (浦林)	ミット&スパークラス (黒岡)	ビギナークラス (手塚) ①	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	

① 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