

**BUNGE**

中町・駒沢通り店 クラススケジュール/Class Schedule

	月曜日/Mon	火曜日/Tue	水曜日/Wed	木曜日/Thu	金曜日/Fri	土曜日/Sat	日曜日/Sun	
8:00								8:00
9:00	9:30~(45分) ★~★★ ボクシングクラス	9:30~(45分) ★~★★ ヒップアップクラス	9:30~(45分) ★~★★ ウエスト集中クラス	9:30~(45分) ★~★★ 肩甲骨美人クラス				9:00
10:00				10:15~(45分) ★~★★ 目指せ！ミット職人				10:00
11:00				↑※対人練習に必要な ミットの持ち方も お教えるクラスです	11:00~(45分) ★~★★ 男女ミットクラス			11:00
12:00						12:00~(45分) ★~★★ 全身シェイプアップ		12:00
13:00								13:00
14:00	14:00~(45分) ★~★★ バランスミットクラス	14:00~(45分) ★~★★ ミット打ちクラス	14:00~(45分) ★★~★★★★ 脂肪燃焼サーキット	14:00~(45分) ★~★★ ミット打ちクラス		14:00~(45分) ★★~★★★★ ハードキッククラス	14:00~(45分) ★★~★★★★ 脂肪燃焼サーキット	14:00
15:00								15:00
16:00								16:00
17:00		17:00~(60分) キッズ		17:00~(45分) キッズ				17:00
18:00		18:00~(30分) キッズスキルアップ				パーソナルトレーニングは全日、 営業時間外も受け付けております。 祝日は土曜日クラススケジュールと 同じスケジュールになります。		18:00
19:00	19:30~(45分) ★~★★ ヒップアップキック	19:30~(45分) ★~★★ ウエスト集中キック		19:30~(45分) ★~★★ シェイプアップパンチ				19:00
20:00	20:15~(45分) ★★~★★★★ ディフェンスクラス	20:15~(45分) ★★~★★★★ マスパークラス	20:00~(45分) ★★~★★★★ 盛田式サーキット	20:15~(45分) ★★~★★★★ ステップワーククラス				20:00
21:00								21:00



=キックボクシング男女混合クラス



=女性専用クラス

★1~2は初心者向け

★3~は中級者向け

★4~は上級者向け

【営業時間】

平日/10:00~22:00 土日祝/10:00~18:00

※祝日は土曜日クラススケジュールと同じになります。

【注意事項】当日キャンセル時、当日時間変更時のパーソナルチケットは
原則、キャンセル料として頂戴します。