

**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～(45分) ★～★★ ミット打ちクラス	←※対人練習に必要な ミットの持ち方も お教えするクラスです			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～(45分) ★～★★ ベーシッククラス	9:00
10:00								10:00
11:00					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。