

**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) ★★～★★★★ テクニクミット打ち				8:00
9:00	9:30～(45分) ★～★★★ ボクシング	9:30～(45分) ★～★★★ ヒップアップ	9:30～(45分) ★～★★★ ウエスト集中	9:30～(45分) ★～★★★ レディースミット打ち			9:00～(45分) ★～★★★ ベーシック	9:00
10:00								10:00
11:00					11:00～(45分) ★～★★★★ ミット打ち			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	14:00～(45分) ★～★★★ ミット打ち	14:00～(45分) ★～★★★ 脂肪燃焼サーキット	14:00～(45分) ★～★★★ ミット打ち		14:00～(45分) ★～★★★★ ハードキック	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						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	19:00～(45分) ★～★★★ ジュニア	19:30～(45分) ★～★★★ シェイプアップパンチ	19:00～(45分) ★～★★★ ジュニア	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。		19:00
20:00	20:15～(45分) ★～★★★★ ディフェンス	20:15～(45分) ★～★★★★ マスパ	20:00～(45分) ★～★★★ 初級ミット打ち	20:15～(45分) ★～★★★★ ステップワーク				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。