

**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) ★★～★★★★ テクニックミット打ち				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～(45分) ★～★★ ベーシック	9:00
10:00								10:00
11:00					11:00～(45分) ★～★★★★ 男女ミット			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) ★★～★★★★ 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	19:00～(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		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) ★～★★ 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。