



BUNGE 中町・駒沢通り店 クラススケジュール/Class Schedule

2024年9月~

	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		↓都甲トレーナー	↓奥出トレーナー		←都甲トレーナー	↓丹羽トレーナー 9:00~(45分) ★~★★★★ ベーシック	↓高木トレーナー 9:00~(45分) ★~★★★ ベーシック	9:00
10:00		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	↓都甲トレーナー			10:00
11:00					11:00~(45分) ★~★★★★★ ミット打ち	↓丹羽トレーナー		11:00
12:00						12:00~(45分) ★~★★★ 全身シェイプアップ		12:00
13:00	↓木村トレーナー	↓中村トレーナー	↓奥出トレーナー	↓高木トレーナー			↓高木トレーナー	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) ★~★★★★ キック	14:00~(45分) ★~★★★ ミット打ち	14:00~15:30 自主トレ ★~∞		14:00~(45分) ★★~★★★★ 脂肪燃焼サーキット	14:00
15:00					※クラスではありません			15:00
16:00								16:00
17:00		17:00~(60分) キッズ		17:00~(60分) キッズクラス				17:00
18:00	↑宮田トレーナー	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 同じスケジュールとなります。		18:00
19:00	↓菊池トレーナー	↓中村トレーナー	19:00~ ★~★★★★ キッククラス	↓高木トレーナー	19:00~(45分) ★~★★★★ キック			19:00
20:00	19:30~(45分) ★~★★★ ヒップアップキック	20:00~(45分) ★~★★★★ ウエスト集中キック	20:00~(45分) ★~★★★ 初級ミット	19:30~(45分) ★~★★★ シェイプアップパンチ	←奥出トレーナー			20:00
21:00	20:15~(45分) ★★~★★★★ ディフェンス	20:45~(45分) ★★★★~★★★★★ マスパ		20:15~(45分) ★ 初めてのグラップリング				21:00

は男女混合クラス

は女性専用クラス

★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。