



# BUNGE 恵比寿本店 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	<b>各クラスは原則BM(ベースメント)にて開催いたします。</b>							8:00
9:00								9:00
10:00			↓都甲トレーナー					10:00
11:00	11:00～(45分) ★～★★ フィジカル&ミット		11:00～(45分) ★★～★★★★ キック&ミット		11:00～(45分) ★ 初級		↓中村トレーナー	11:00
12:00							12:00～(45分) ★★～★★★★ スタンダードキック	12:00
13:00								13:00
14:00						↓都甲トレーナー		14:00
15:00				↓黒田トレーナー		15:00～(45分) ★★～★★★★ スタンダードキック		15:00
16:00	↓堀トレーナー			16:00～(45分) キッズ				16:00
17:00	17:00～(45分) キッズ							17:00
18:00					↓都甲トレーナー	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	↓木村トレーナー	↓都甲トレーナー	19:00～(45分) ★★～★★★★ ヒップアップキック	19:00～(45分) ★★★ キック&ミット				19:00
20:00	20:00～(45分) ★ 初級レディース	20:00～(45分) ★～∞ ハードエクササイズ						20:00
21:00	↑入会から1年未満の方	↑あなた次第の強度		20:00 ★～★★★★ 基本・型				21:00
				↑都甲トレーナー				

はキックボクシング男女混合クラス

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

<p style="color: red; margin: 0;"><b>営業時間</b></p> <p>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。</p>	<p style="color: red; margin: 0;"><b>注意事項</b></p> <p>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。</p>
---	---