

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

2025年1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～ ★★★★～★★★★ テクニックミット打ち				8:00
9:00		9:30～ ★～★★★★ ヒップアップ	9:30～ ★～★★★ ウエスト集中	9:30～ ★～★★★★ レディースミット打ち		9:00～ ★～★★★★ ベーシック	9:00～ ★～★★★ ベーシック	9:00
10:00		↑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	↑高木トレーナー	10:00
11:00	各クラスのレッスン時間は45分となります。 ※キッズクラスは異なります。				11:00～ ★～★★★★ ミット打ち			11:00
12:00					↑都甲トレーナー			12:00～ ★～★★★ 全身シェイプアップ
13:00						↑丹羽トレーナー		13:00
14:00	14:00～ ★～★★★ バランスミット	14:00～ ★～★★★★ ミット打ち	14:00～ ★～★★★★ キック	14:00～ ★～★★★ ミット打ち			14:00～ ★★～★★★★ 脂肪燃焼サーキット	14:00
15:00	↑木村トレーナー	↑高木トレーナー	↑奥出トレーナー	↑高木トレーナー			↑高木トレーナー	15:00
16:00								16:00
17:00		17:00～(60分) キッズ		17:00～(60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	↓宮田トレーナー		↓丹羽トレーナー	↓高木トレーナー	19:00～ ★～★★★★ キック			19:00
20:00	19:30～ ★～★★★ ヒップアップキック	↓高木トレーナー	19:30～ ★～★★★ 初めての対人	19:30～ ★～★★★ シェイプアップパンチ	↑帝人トレーナー			20:00
	20:15～ ★～★★★ ディフェンス	20:00～ ★～★★★★ ウエスト集中キック	20:15～ ★～★★★ 初級ミット	20:15～ ★ 初めてのグラップリング				20:00
21:00	↑菊地トレーナー	20:45～ ★★★★～★★★★★ ライトスパー	↑丹羽トレーナー	↑奥出トレーナー				21:00

キックボクシング男女混合
 女性専用

★1～2：初心者向け
 ★3～：中級者向け
 ★4～：上級者向け

パーソナルトレーニングは
 全日、営業時間外もお受けしております
 祝日はクラスが変更になる場合がございます

営業時間
平日 10:00～22:00 土日祝 10:00～18:00

お知らせ
クラスのご予約は不要です。途中入退場可能。