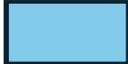




# BUNGE 中町・駒沢通り店 クラススケジュール/Class Schedule

2025年3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～★ ボクシング	9:30～★ ヒップアップ	9:30～★ ウエスト集中	↑都甲トレーナー		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	↑都甲トレーナー	↑奥出トレーナー			↑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～★ 初めての対人		12:00
13:00						↑丹羽トレーナー		13:00
14:00		14:00～★★ ミット打ち	14:00～★★★ キック	14:00～★★ ミット打ち	14:00～★★ ケア&テクニック		14:00～★★★ 脂肪燃焼サーキット	14:00
15:00		↑高木トレーナー	↑奥出トレーナー	↑高木トレーナー	↑奥出トレーナー		↑高木トレーナー	15:00
16:00		17:00～(60分) キッズ		17:00～(60分) キッズ				16:00
17:00		18:00～(30分) キッズスキルアップ						17:00
18:00								18:00
19:00	↓宮田トレーナー 19:30～★ ヒップアップキック	↓高木トレーナー	↓丹羽トレーナー		19:00～★★★ キック			19:00
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	20:00～★★ シェイプアップパンチ	↑帝人トレーナー			20:00
21:00	↑菊地トレーナー	20:45～★★★★ ライトスパー ↑高木トレーナー	↑丹羽トレーナー	↑高木トレーナー				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。