

ケアネススポーツ時間表

1ページ目

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
10:00						
ト						
レ						
14:00						
ー						
14:30						
ニ						
15:00						
シ	ダイエット キックボクシング (要予約)		ダイエット キックボクシング (要予約)		ダイエット キックボクシング (要予約)	
グ						
15:30						
ル						
16:00						
ー						
16:30						
ム						
17:00						

2ページ目

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	
17:00	自主練習	自主練習	自主練習		自主練習	自主練習	
17:30						初心者親子 & Kid's キック	
18:00						初心者親子 & Kid's キック	
18:30	脂肪燃焼 ダイエットプログラム ボクシングEX & ダンベル トレーニング	美脚&美腹作り ダイエットプログラム キックEX & 下半身&腹筋 トレーニング	バランスのよい体作り ダイエットプログラム サンドバッグ COMBAT & フィジカル体幹トレ		美脚&美腹作り ダイエットプログラム キックEX & 下半身&腹筋 トレーニング	脂肪燃焼 ダイエットプログラム ボクシングEX & ダンベル トレーニング	
19:00						キックボクシング	
19:30						キックボクシング	
20:00	キックボクシング	キックボクシング	キックボクシング		キックボクシング	キックボクシング	
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

※水曜日夕方のサンドバッグCOMBATは女性の方が優先で1回の定員が8名となります。
人数が多い時は2班に分けますので18時45分から始めます。