

# LESSON SCHEDULE

# 2025年9月

# KIKC P.E.

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
KIDS 18:00-18:55	【脇田】初級キックボクシング 18:10-18:50		KIDS 18:00-18:55	【脇田】初級キックボクシング 18:10-18:50	KIDS 11:00-12:00	Staff 不在
初級FITキック 19:00-19:30	筋膜リリース 19:10-19:40	エアシルク 19:10-20:10	KIKC ⚡ BEAT 19:00-19:45	初級FITキック 12:10-12:40	初級FITキック 12:10-12:40	
ミットFIT 19:35-20:15	美尻ヨガ 19:45-20:15	ボクシング 20:30-21:30	ミットFIT 19:50-20:20	ミットFIT 19:00-19:40	ツールFIT 20 12:40-13:00	
	エンジョイキック 20:20-21:10	お腹 21:40-22:00	ミット打ち 20:20-21:00	ミット打ち 19:45-20:25		
8	9	10	11	12	13	14
KIDS 18:00-18:55	【脇田】初級キックボクシング 18:10-18:50		KIDS 18:00-18:55	【脇田】初級キックボクシング 18:10-18:50	KIDS 11:00-12:00	Staff 不在
初級FITキック 19:00-19:30	【西村】初級FITキック 19:00-19:30	エアシルク 19:10-20:10	【西村】初級FITキック 19:00-19:30	初級FITキック 12:10-12:40	初級FITキック 12:10-12:40	
ミットFIT 19:35-20:15	美尻ヨガ 19:45-20:15	ボクシング 20:30-21:30	ミットFIT 19:35-20:15	ミットFIT 19:00-19:40	ツールFIT 20 12:40-13:00	
	エンジョイキック 20:20-21:10	お腹 21:40-22:00	ミット打ち 20:20-21:00	ミット打ち 19:45-20:25		
15	16	17	18	19	20	21
Staff 不在	【脇田】初級キックボクシング 18:10-18:50		KIDS 18:00-18:55	【脇田】初級キックボクシング 18:10-18:50	試合の為 Staff不在	Staff 不在
	筋膜リリース 19:10-19:40	エアシルク 19:10-20:10	KIKC ⚡ BEAT 19:00-19:45	ミットFIT 19:00-19:40		
	美尻ヨガ 19:45-20:15	ボクシング 20:30-21:30	ミットFIT 19:50-20:20	ミット打ち 19:45-20:25		
	エンジョイキック 20:20-21:10	お腹 21:40-22:00	ミット打ち 20:20-21:00	Nightキック de リフレッシュ 20:30-21:00		
22	23	24	25	26	27	28
KIDS 18:00-18:55	Staff 不在		KIDS 18:00-18:55	【脇田】初級キックボクシング 18:10-18:50	KIDS 11:00-12:00	Staff 不在
初級FITキック 19:00-19:30		エアシルク 19:10-20:10	【西村】初級FITキック 19:00-19:30	初級FITキック 12:10-12:40	初級FITキック 12:10-12:40	
ミットFIT 19:35-20:15		ボクシング 20:30-21:30	ミットFIT 19:35-20:15	ミットFIT 19:00-19:40	ツールFIT 20 12:40-13:00	
		お腹 21:40-22:00	ミット打ち 20:20-21:00	ミット打ち 19:45-20:25	Nightキック de リフレッシュ 20:30-21:00	
29	30	レッスン時間以外でも <u>ミット打ち</u> できます！ お気軽にスタッフにお声掛けください！				
KIDS 18:00-18:55	【脇田】初級キックボクシング 18:10-18:50					
初級FITキック 19:00-19:30	筋膜リリース 19:10-19:40					
ミットFIT 19:35-20:15	美尻ヨガ 19:45-20:15					
	エンジョイキック 20:20-21:10					

■各レッスンのレベルの参考にしてください■

キック de リフレッシュ	ミットフィットネス	初級フィットネスキック	ボクシング	【脇田】初級キックボクシング	ツールフィット20	エアシルク
<b>F</b> 技術★★★★☆ 強度★★★★☆	<b>F</b> 技術★★★☆☆ 強度★★★☆☆	<b>F</b> 技術☆☆☆☆☆ 強度☆☆☆☆☆	技術★★★★☆ 強度★★★★☆	<b>F</b> 技術☆☆☆☆☆ 強度★★★☆☆	<b>F</b> 技術☆☆☆☆☆ 強度★★★☆☆	技術★★★★☆ 強度★★★★☆
<b>F</b> ミット打ち 技術★★★★☆ 強度★★★☆☆	<b>F</b> エンジョイキック 技術☆☆☆☆☆ 強度★★★☆☆	<b>F</b> KIKC ⚡ BEAT 技術☆☆☆☆☆ 強度★★★☆☆	<b>F</b> 美尻ヨガ 技術☆☆☆☆☆ 強度★★★★☆	<b>F</b> ←フィットネスマークは初心者～女性の方でも参加しやすいレッスンです！もちろん男性の参加も◎		