２０２０年12月　ジムスケジュール

ジム営業時間：月曜～金曜　14：00～22：00（受付開始13：55、最終受付21：00）/土曜　14：00～21：00（受付開始13：55、最終受付20：00）
日曜　11：00～12：00（受付開始10：50～）
定休日：日曜午後、祝日

TEL/FAX:048-607-5754
http://bewell-kickboxercise.com/

	月	火	水	木	金	土	日	
11:00							ヨガクラス（稲垣 みどり）11：00～12：00	11:00
12:00							休み	12:00
13:00								13:00
14:00	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー			14:00
15:00						マススパークラス 15:00~16:00		15:00
16:00						フィジカルクラス 16：00～16：30		16:00
17:00	ジュニアクラス 17：00～18:00 / 消毒・換気 17：00～18：00	消毒・換気 17：00～17：20	ジュニアクラス 17：00～18:00 / 消毒・換気 17：00～18：00	消毒・換気 17：00～17：20	消毒・換気 17：00～17：20	ジュニアクラス 17：00～18:00 / 消毒・換気 17：00～18：00		17:00
18:00	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー		18:00
19:00		永末パーソナル				永末パーソナル		19:00
20:00			マススパークラス 20：30～21：30		マススパークラス 20：30～21：30			20:00
21:00								21:00

フリー	･･･フリー練習時間
マススパー	･･･１時間会員さん同士でマススパーリング。セコンドからの指示を受けながらマススパーリングに取り組んでいきます。
ジュニア	･･･RISE DOA 2020 トーナメント -55kg 王者/ISKAムエタイ世界バンタム級王者 志朗が先生になり指導するジュニアクラス。
ヨガ	･･･ ヨガ講師の稲垣みどり先生によるBeWELL特別ﾚｯｽﾝ。参加費はBeWELL会員さん1000円、一般2000円になります。ご予約はBeWELL公式LINEアカウント、またはジムスタッフまでお申し付けください。
永末パーソナル	･･･永末ニック貴之トレーナーのパーソナルトレーニングが受けられる時間帯です。ご予約はLINE ID:nagasue1218 またはジムスタッフまで。
フィジカルクラス	･･･寺田トレーナーによるフィジカルクラス。キックボクシングの動作強化につながるフィジカルトレーニングに取り組めます。参加費500円です。
消毒・換気	･･･月・水・土ジュニアクラスの時間帯。火・木・金17：00～17：20の間、消毒・換気の時間を設けます。その他の時間帯においても定期的にスタッフによる消毒を行っていきます。

※各クラスのスケジュールについては都合により日程・内容が変更になることがございます。あらかじめご了承ください。