

2020年11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								14:00	
15:00	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	マスパークラス 15:00-16:00		15:00	
16:00								16:00	
17:00	ジュニア クラス 17:00~ 18:00	消毒・換気 17:00~ 18:00	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~ 18:00	ジュニア クラス 17:00~ 18:00		消毒・換気 17:00~ 18:00	17:00
18:00								18:00	
19:00		永末 パーソナル	フリー		フリー			永末 パーソナル	19:00
20:00	フリー		マスパークラス 20:30~ 21:30		マスパークラス 20:30~ 21:30				20:00
21:00									21:00

- フリー** …フリー練習時間
- マスパークラス** …1時間会員さん同士でマスパークリング。セコンドからの指示を受けながらマスパークリングに取り組んでいきます。
- ジュニア** …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。
- 消毒・換気** …月・火・水・木・金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います。

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